

|

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE
PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**



**EL DEPORTE COMO UN MEDIO PARA EL DESARROLLO DE
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES
PSICOLÓGICAS**

Por:

ALEJANDRA RODRÍGUEZ MACHORRO

PRODUCTO INTEGRADOR:

REPORTE DE PRACTIAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Julio 2018

|

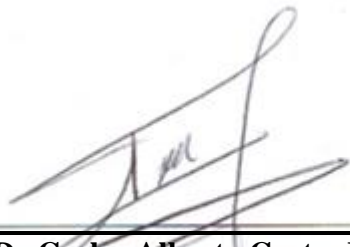
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología del Deporte, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas titulado “**El Deporte como un medio para el Desarrollo de Inteligencia Emocional y Habilidades Psicológicas**” realizado por la Lic. Alejandra Rodríguez Machorro, sea aceptada para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



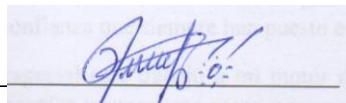
Dra. Jeanette López- Walle
Facultad de Organización Deportiva, UANL
Nuevo León, México
Asesor Principal



Dr Carlos Alberto Cortes Fernández
Jefe del Departamento de Medicina y
Ciencias Aplicadas. INPODEyJ
Co-asesor



Dr. Sylvain Laborde
Instituto de Psicología de la Escuela
Superior de Deportes de Alemania
SpoHo. Colonia, Alemania
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, Julio 2018

C. Dedicatoria, agradecimientos y reconocimientos.

Agradezco a Dios por acompañarme en todo momento y a lo largo de esta etapa de mi vida, por darme la fortaleza y sabiduría necesaria, brindándome una vida llena de experiencias y grandes aprendizajes, dando a mi vida el trofeo más grande para seguir adelante.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León, por la gran oportunidad de estudiar y formarme como profesional, dentro de la Facultad de Organización deportiva en conjunto con la Facultad de Psicología por facilitarme los recursos y las instalaciones para lograrlo. Por el apoyo que CONACYT me brindo para poder hacer posible mi crecimiento profesional.

A mi asesora de tesis, Dra. Jeanette López-Walle por su gran profesionalidad, su enorme paciencia y por compartir su experiencia siendo mi líder para poder culminar mis estudios con éxito.

Dra. Blanca R. Rangel Colmenero subdirectora de estudios de Posgrado e Investigación de la FOD, por su paciencia y oportunidades que me brindo durante la maestría.

También me gustaría agradecer a mis profesores los cuales durante el posgrado he aprendido mucho de ellos en especial al Maestro Felipe Reynoso que, con su apoyo, confianza y pasión por lo que hace me ha impulsado a culminar esta meta, a mi director de Maestría Luis Tomas Ródenas Cuenca, por contagiar su energía y su eficacia dentro de la maestría.

A la oportunidad que me brindo el posgrado CONACYT para realizar una estancia profesional en Colonia, Alemania, agradeciendo al Dr Sylvain Laborde por compartir su conocimiento, experiencia, el apoyo incondicional, así como Favorecer con su bibliografía, su manera de trabajar y su gran experiencia en el área de inteligencia emocional.

Le doy gracias a mis queridos Padres Ángel y Paty, por ser un ejemplo de persistencia, por el apoyo incondicional, enseñarme a creer en Dios y en tener confianza en mí para lograr lo que me proponga en cualquier ámbito de mi vida, impulsarme en la escuela, en el deporte y en la vida para crecer integralmente, por ser mis mejores psicólogos, Lola gracias por ser ejemplo de una mujer apasionada y profesional, siempre disfrutando tu trabajo, el amor a la vida y compartirla con los que amas, gracias por tu tiempo con Elah tu gran paciencia enseñándome con tu ejemplo a ser una gran madre. A mi hermana Kelly, por ser mi ejemplo profesional, por impulsarme a estudiar el grado de Maestría, y enseñarme que con amor, paciencia y disfrutando las cosas puedes lograr lo que tu desees, por la manera en que ves la vida siempre de manera positiva, y a enseñarme a que no hay plan B, solo el que tú te propongas y debes luchar por eso. También a mi hermano Ángel, por ser mi mejor amigo, mi confidente, mi alegría, por escucharme y ser paciente conmigo, por apoyarme en todo momento, por tu confianza y apoyo, a mi tía Karla por tu amor paciencia y por tu gran pasión por lo correcto Gracias! A mis abuelos Manuel y Chela por su ingenio y alegría que le inyectan a la vida, a mi tía Lina por su ejemplo de una mujer deportista y que con constancia puedes lograr lo que te propones y a mi tía Blanca por su ejemplo de una mujer trabajadora y con una visión amplia para solucionar las adversidades a mi abuelo Chali por enseñarme su fortaleza mental, a mi gran y hermosa mi familia, tíos, primos y sobrinos por su amor y confianza que siempre han puesto en mí.

Dedico de manera muy especial este trabajo a mi motor de cada día, a mi hija Elah Victoria, la cual me impulsa a ser mejor y superarme como persona para ser un buen guía para su vida, a mi compañero de este gran viaje Josue, gracia por tu apoyo incondicional, tu amor, por tu impaciencia y tu gran paciencia, por impulsarme a ser mejor y enseñarme de tu gran perseverancia.

A mis compañeros y amigos de la Maestría, por los gratos momentos en esta etapa de mi vida.

Por último, agradezco la oportunidad que me brindó Carlos Poblete Jofré del Instituto Poblano del Deporte y Juventud INPODE de realizar prácticas profesionales y desempeñarme como profesional estableciendo una sinergia entre el INPODE y la UANL y al entrenador Francisco Javier por el trabajo que se realizó y por supuesto a los Nadadores, por permitirme conocerlos, aprender de cada uno, compartir su pasión por lo que hacen y agradecerles que sin ellos no habría sido posible este trabajo compartiendo la importancia que tiene la Psicología del Deporte para México.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva
Facultad de Psicología
Posgrado Conjunto FOD-FAPsi

Fecha de graduación: Julio 2018

ALEJANDRA RODRÍGUEZ MACHORRO

Título:

**EL DEPORTE COMO UN MEDIO PARA EL DESARROLLO DE
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

Número de Páginas:

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen

El trabajo que se realizó con la selección municipal y estatal de natación en el estado de Puebla, consistió en la aplicación de un programa de intervención con el equipo A, conformado por 15 integrantes de diferentes categorías que van desde los 11 hasta los 18 años. El plan de intervención se basó en el desarrollo de habilidades psicológicas con el propósito de mejorar la percepción de las habilidades psicológicas y emocionales de cada deportista. Fueron un total de 9 sesiones grupales y 7 individuales. Se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED; Hernández, 2006). El inventario evalúa: autoconfianza, control de afrontamiento negativo y positivo, control de atención, visualización, control actitudinal y motivación. Las técnicas empleadas durante la intervención estuvieron enfocadas al desarrollo de la inteligencia emocional cubriendo sus esferas principales, tomando en consideración que es una habilidad que ayudará al deportista a ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones ya que la parte emocional en el deporte es esencial para mejorar el desempeño y la propia satisfacción del atleta. Las sesiones fueron complementadas con estrategias de visualización, control de atención con ayuda de ejercicios de respiración, un control diario (bitácora) de sus emociones durante el entrenamiento y sus competencias. Los resultados principales indicaron efectos positivos a partir de la intervención indicando un aumento en las variables de autoconfianza, control de afrontamiento negativo, Control de atención, Control de visualización y las imágenes en su Nivel de motivación y un leve incremento en el Control de afrontamiento positivo. Los datos encontrados sugieren un seguimiento con la intervención para manejar y aumentar las variables antes mencionadas.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____



Tabla de Contenido

| | |
|---|------------------|
| FICHA DESCRIPTIVA | 3 |
| Tabla de Contenido | 4 |
| Introducción | 5 |
| Planteamiento del problema y justificación | 6 |
| Antecedentes teóricos y empíricos | 8 |
| Caracterización | 21 |
| Nivel de aplicación | 22 |
| Propósitos | 24 |
| Tiempo de realización | 25 |
| Estrategias y actividades | 26 |
| Recursos | 35 |
| Producto | 35 |
| Conclusión | 40 |
| Referencias | 41 |
| Experiencia personal de las prácticas | 44 |
| Anexo 1 | 46 |
| Anexo 2 | 50 |
| Anexo 3 | 52 |
| Anexo 4 | 55 |
| Anexo 5 | 56 |
| Anexo 6 | 57 |
| Anexo 7 | 58 |
| Anexo 8 | 59 |
| Anexo 9 | 60 |
| Anexo 10 | 61 |
| Anexo 11 | 62 |
| EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRACTICAS PROFESIONALES | 63 |
| RESUMEN AUTOBIOGRAFICO | 64 63 |

Introducción

La participación en el deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal (Weinberg y Gould, 1996) así como un medio para el desarrollo de habilidades tanto físicas, emocionales intelectuales fomentando las capacidades sociales del ser humano, algunas investigaciones han verificado que éste ejerce un efecto positivo en el mantenimiento de la salud y prevención de psicopatologías y enfermedades en general (Cohen y Wills, 1985), las actividades que divierten y fomenta el respeto a reglas favorece psicológicamente al ser humano. El deporte ayuda a comprender la complejidad de las relaciones humanas, así como también favorecen al reparto de las responsabilidades y de las decisiones para el logro de objetivos (Ruiz et al., 2006).

Me ha interesado el tema de Inteligencia emocional y habilidades psicológicas en el ser humano para favorecer su desarrollo en cualquier aspecto en su vida, puesto que me dedique al Deporte de Alto Rendimiento, en la disciplina de Atletismo conozco la importancia del conocimiento y control emocional dentro de una disciplina deportiva, pienso que promover la práctica deportiva de una manera sana, junto con un buen desarrollo emocional desde edades tempranas sería de gran trascendencia como lo menciona Goleman (1995) que la Inteligencia Emocional (IE) brinda habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a decepciones, poseer capacidad de controlar impulsos, regular el humor, y mostrar empatía, si esto se relaciona con el deporte resulta evidente los beneficios que brindan las habilidades psicológicas y el desarrollo Emocional. Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas, tienen más probabilidad de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida (Goleman, 1995) viendo de esta manera el deporte como un elemento que complementa su vida y como parte integral de la persona (Pejenaute, 2001) y no como un factor generador de estrés.

El presente trabajo se realizó con el fin de mejorar la percepción de las habilidades psicológicas y emocionales de cada deportista constituido con la siguiente estructura: 1) introducción, en donde se aborda el planteamiento del problema se justifica la importancia de aplicar un programa de intervención para el desarrollo de las habilidades psicológicas en el deporte, así como los antecedentes teóricos y empíricos de las variables en las que se intervinieron, por último, la caracterización, en donde se describe el contexto en donde se realizan las prácticas; 2) Nivel de aplicación, refiriéndose a la descripción al área donde fue realizado el proyecto describiendo las características del lugar donde se desarrolló, en este caso fue en las instalaciones de la alberca del Complejo Multideportivo de la zona San Ramón en Puebla, Puebla; 3) Propósitos, exponiendo el logro que se pretende alcanzar como producto final a consecuencia de la implementación del proyecto aplicado, considerando lo anterior el objetivo general de este trabajo fue realizar intervención para mejorar la percepción de los atletas respecto a sus habilidades psicológicas después de la intervención con diversas estrategias relacionadas con la inteligencia emocional, realizando aplicación

de instrumentos, separadas en 2 tiempos pre –post intervención; 4) Tiempo de realización, en este apartado se especifica el tiempo en el cual el proyecto se realizó, con ayuda del diagrama de Gantt, se programaron las sesiones con tiempos establecidos y calendarizados especificando las actividades que se llevaron a cabo; 5) Estrategias y actividades, se describe el conjunto de acciones concretas basadas en enfoques de la Psicología del deporte buscando generar un cambio con la intervención realizada, también las etapas que se llevaron para el comienzo de las prácticas hasta su finalización; 6) Recursos, dentro de los recursos se enlistan los elementos materiales, económicos y humanos que se requirieron para el cumplimiento de la estrategia así como de la intervención con una breve descripción de cada uno; 7) Producto, se explica el resultado que arrojó como consecuencia de la aplicación de las técnicas o estrategias de intervención psicológica durante el desarrollo de las prácticas profesionales en donde se observan cambios y los resultados del IPED en su pre y post test indican diferencias positivas para finalizar con los apartados se detallan las ;8) Conclusiones, se encuentra el análisis del impacto que se obtuvo del proyecto considerando las actividades realizadas, resultados obtenidos a partir del objetivo general planteado y lo que se logró con la implementación de la estrategias realizadas para obtener nuevos conocimientos 9) Referencias, se encuentran las fuentes de información que fueron consultadas, como libros, revistas, tesis, direcciones electrónicas, que son consideradas para el sustento de los aspectos teóricos para fundamentar este trabajo; se agrega la experiencia personal de las prácticas y anexos, los cuales complementan el trabajo realizado.

Planteamiento del problema y justificación

El deporte es un medio que promueve los valores, tanto sociales como personales Arnold (1991) el valor del deporte se considera formador del carácter, creyendo que a través de la participación en juego y deportes se desarrollan cualidades como la lealtad, cooperación, valor, fuerza de voluntad, autoconocimiento, resistencia, perseverancia compañerismo entre otras. Favorece el desarrollo psico-motor del ser humano desde los primeros días de vida y para muchas familias el deporte es esencial para el desarrollo del niño, viéndolo como parte integral de su formación, y como una excelente herramienta para educación integral de la persona Sanmartín, (2004). Es pertinente el desarrollo de habilidades psicológicas y el trabajo emocional en los equipos deportivos infantiles y juveniles competitivos, debido a que están sometidos a jornadas de entrenamientos exigentes, al mismo tiempo cubrir horarios escolares, responsabilidades en su hogar, y sumado a esto durante temporada de competencias se exponen a situaciones estresantes por el logro de objetivos que en ocasiones son impuestos por entrenadores, padres, familiares o personas cercanas sin un previo análisis, surge la necesidad de trabajar el área emocional y el desarrollo de habilidades psicológicas con el objetivo que el deporte sea un medio para el desarrollo integral y el logro de objetivos personales, complementado a esto se busca conocer, controlar y reconocer en otros diferentes emociones, fomentando la autoconfianza el control de atención, tener la capacidad de manejar sus actitudes, tener estrategias al enfrentar situaciones tanto positivas como negativas y fomentar la práctica de visualización e imágenes. La necesidad de trabajar con el equipo de natación CAM Puebla fue

solicitada por el entrenador (Francisco Javier) para lograr así un trabajo integral complementando a su equipo notando en ellos un común estrés previo a las competencias, comparte que el equipo muestra una mala actitud ante las competencias, y un sobresaliente rendimiento en los entrenamientos comparado con las competencias, así como baja motivación en los entrenamientos, el entrenador reconoce la necesidad de un Psicólogo Deportivo para complementar los entrenamientos físicos con el fin de tener entrenamientos efectivos y agradables con miras al Nacional de Natación Veracruz 2018.

La preparación psicológica de los deportistas debe integrarse en conjunto de su preparación global (Buceta, 1998) por lo tanto se consideró viable incorporar el trabajo psicológico en conjunto con el entrenamiento físico que ya realizaban. Las actividades planteadas fueron producto del análisis previo para contrarrestar las situaciones que el deportista vive, relacionándolas con el entrenamiento de sus habilidades psicológicas y emocionales, lo cual se considera importante para el éxito deportivo (Weinberg y Gould, 2010). Las estrategias de intervención que se planearon con el equipo CAM Puebla, fueron analizadas con base a diferentes sesiones de observación, apoyado con la aplicación del Instrumento: Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED; Hernández, 2006), el cual logra evaluar de forma válida y confiable las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento, dicho test ayuda a valorar el perfil psicológico del deportista.

Seguido de aplicar el instrumento validado IPED se encontraron los siguientes datos: El equipo de Natación CAM Puebla de 15 integrantes 6 hombres y 9 mujeres, con un rango de edad de los 11- 18 años, con un promedio de edades de 14.14 años y una media en la experiencia del grupo de 5.2 años.

De acuerdo a la evaluación, el instrumento IPED arroja un promedio por debajo de 25 de los 30 puntos máximos a obtener, lo cual nos indica mejorar y perfeccionar las habilidades, con atención en la variable de control de afrontamiento negativo, correspondiente al control de emociones negativas, percibiendo las situaciones a las que se enfrentan como una amenaza. Otro aspecto significativo es la habilidad para mantener la concentración de manera continua, requiriendo trabajo focalizando la atención en los factores más importantes para su ejecución de la habilidad deportiva (CAT). Se agrega a esto el mal hábito de pensamiento del deportista, ya que junto con las observaciones se nota una actitud desfavorable afectando a su control emocional, la focalización de la atención y en definitiva a todas las variables psicológicas mencionadas anteriormente.

Con el diagnóstico obtenido se buscó complementar el entrenamiento físico y de esta manera se realizaron actividades para un mejor control emocional como: autoconocimiento, autocontrol, autoconfianza y para el desarrollo de habilidades psicológicas se intervino con Motivación dentro de este apartado se incluyó el planteamiento de objetivos, generar hábitos (bitácora), creación de su FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas) reforzando las características propias, seguido del auto-diálogo, y ejercicios de autoconfianza, conociendo sus percepciones y

las de sus compañeros de equipo, control de afrontamiento negativo, técnicas de relajación, control de actitudes, trabajo en equipo, atención y concentración, practica de visualización e imágenes, control de afrontamiento positivo, se plantean técnicas y estrategias de intervención que estudiadas previamente en diferentes investigaciones para el desarrollo de las habilidades psicológicas, optimización del rendimiento físico, mental y emocional del atleta.

Antecedentes teóricos y empíricos.

El Deporte

Se entiende como deporte la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas, Blasco (1994), considerado también como un estilo de vida activo, saludable y perdurable en el tiempo (Gutiérrez 2000) muchos de los investigadores atribuyen beneficios emocionales cuando se realiza una actividad física regular, algunos de estos es aumentar las emociones positivas y agradables (Berger y Owen, 1988; Kerr y Kuk, 2001; Sonstroem y Morgan, 1989; Turnbull y Wolfson, 2002) así como brindar beneficios en las habilidades psicológicas. El Deporte, para muchos es un medio de relajación y de estrés, otras personas lo ven como un medio de ocio o medios de estimulación del ánimo que complementan su vida, aspectos destacados por Biddle (1993) Blázquez (1995). El ser humano es una entidad formada por 3 dimensiones, biopsicosocial, como parte de este conjunto una de la conexión entre si se encuentra la motricidad (actividad física, deporte) que repercute en el área biomotriz, psicomotriz y sociomotriz, viendo la práctica deportiva como parte de la formación integral del ser humano (Gutiérrez, 2004), el deporte en si contiene valores, tanto sociales como personales, y se considera una excelente herramienta para la educación integral de las personas así como un medio para la práctica de cumplimiento o alcance de objetivo, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo, y de esta manera buscar un creciendo de manera integral. La definición americana establece el deporte como «la actividad física vigorosa que es comprendida en una búsqueda de placeres tales como la interacción social, animación, competición, peligro y estimulación vertiginosa», otros autores como (Weinberg y Gould, 1996) agregan que el deporte no solo se aborda de manera de competencia y búsqueda de triunfos sino se puede ver como una herramienta y complemento para la educación integral de la persona, sin ignorar el valor de la competencia ya que puede significar un desarrollo personal y social para el deportista. El deporte es dividido de una manera específica según su finalidad, la Legislación Deportiva de Colombia, en la Ley 181 de 1995, propone la siguiente clasificación:

Deporte Formativo: tiene como finalidad el desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal.

Competitivo: es el conjunto de certámenes, eventos y torneos cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado

Alto Rendimiento: es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Universitario: es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior.

Social Comunitario: se practica con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad.

No cabe la menor duda que el deporte constituye, hoy en día, el fenómeno social de mayor relevancia y trascendencia en nuestra sociedad (Cox, 2008). El deporte desarrolla hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico y fomenta la iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad.

El deporte como desarrollo de Habilidades Psicológicas y Emocionales

La Psicología del Deporte es la ciencia del comportamiento humano dentro del contexto deportivo, compuesta de teorías, metodologías y procedimientos de intervención (Cox, 2008; Weinberg y Gould, 2007). Se consideró, como lo menciona Dosil (2004) necesario que el entrenamiento psicológico centre su labor de manera fundamental en lo que sucede durante los entrenamientos, para su práctica y aplicación. En otros estudios podemos encontrar que el deporte constituye un papel importante en el desarrollo de las capacidades físicas, psíquicas y sociales del individuo (OMS, 1978), el psicólogo debe responsabilizarse de detectar, evaluar las variables psicológicas y planificar de acuerdo con las necesidades encontradas junto con el trabajo físico y táctico que el deportista desarrolla. El deporte es un medio para el desarrollo de habilidades tanto físicas, emocionales, intelectuales y las capacidades sociales del ser humano, la UNESCO (1978) declaró que “la práctica de la Educación Física y el Deporte es un derecho fundamental para todos, considerando que ayudan: a) al desarrollo de la personalidad e inciden en las aptitudes, la voluntad y el dominio de sí mismo. b) El establecimiento de relaciones y la integración en la sociedad. c) El Mejoramiento de la salud. d) La ocupación sana del tiempo libre. Sánchez (1995) aporta que toda actividad física que el individuo practica se tome como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo. Muchos de los investigadores atribuyen beneficios emocionales cuando se realiza una actividad física regular, como es aumentar las emociones positivas y agradables (Berger y Owen, 1988; Kerr y Kuk, 2001; Sonstroem y Morgan, 1989; Turnbull y Wolfson, 2002) así como brindar beneficios en las habilidades psicológicas. Un especialista en enseñanza de psicología del deporte es un “entrenador de habilidades mentales” que transmite habilidades psicológicas y

técnicas para su desarrollo. Hay que estar conscientes que el psicólogo deportivo no está capacitado para trabajar con personas que tienen trastornos emocionales graves.

Natación

La natación es la acción de mantenerse y avanzar sobre el agua por medio del movimiento de las extremidades (Perea,2001). Es un deporte con más de 200 años en donde el nadador debe suspender su cuerpo sobre el agua, de modo que genere propulsión con el movimiento de sus brazos y piernas en sentido contrario hacia donde quiere avanzar (Saavedra,2104). La natación es un deporte individual en donde el nadador no se encuentra en contacto con otros competidores, nada por un carril previamente estipulado (Maglischo, 2003). Este deporte requiere ciertas habilidades físicas y de habilidades psicológicas y según (Marzetti, 2005) depende 100% de su actitud y de su determinación (Perea, 2001). La natación es considerado uno de los deportes más completos ya que en su ejecución intervienen todos los músculos del cuerpo humano, deslizándose en el agua procurando estar lo más horizontal posible por medio del movimiento alternado de pies y brazos y una debida coordinación de la respiración, tiene grandes beneficios como un medio para el acondicionamiento físico general (resistencia, coordinación, fuerza y velocidad) la Natación, cuenta con 4 modalidades o estilo de nado: crol, dorso (espalda), pecho, y mariposa, se describen de la siguiente manera:

Crol: Consiste en nadar boca abajo batiendo las piernas de arriba abajo y moviendo alternativamente los brazos hacia adelante sacándolos del agua. Crol es el estilo más rápido.

Dorso: es el movimiento alterno de brazos y pierna durante el recorrido se conserva el cuerpo sobre su espalda, la salida se hace desde el carril dentro del agua y deberá tomar con las 2 manos el banco de salida para impulsarse y empujar con las piernas. Durante el recorrido se irán alternando los movimientos, excepto en la salida y en las vueltas en donde el nadador emergerá máximo 15 metros de la pared, la llegada será con una sola mano y estando colocado sobre la espalda (Perea, 2001).

Pecho: Inicialmente, el cuerpo debe mantenerse con los hombros y caderas alineadas, brazos extendidos con los mismos hacia delante lo más lejos posible, en una posición hidrodinámica, las piernas juntas en posición de extensión con los dedos de los pies en punta. Debe existir el mínimo de inclinación entre la cabeza y los pies. La cabeza está ligeramente en extensión sobre el tronco, con el agua a la altura de los ojos. Una vez en la dinámica del nado, los hombros salen del agua y luego se sumergen, al mismo tiempo el cuerpo oscila subiendo y bajando las caderas, pero con menor recorrido que los hombros (Abraldes, 2011) el proceso de los brazos es el siguiente:1) Barrido hacia afuera, 2) Agarre en el agua, 3) Barrido hacia abajo, 4) Barrido hacia adentro, 5) Recobro. Las manos deberán ser regresadas hacia atrás sobre o por debajo de la superficie del agua. Las manos no se llevarán más atrás de la línea de la cadera excepto durante la primer brazada después de la salida y en cada viraje. En lo que concluye a la

parte de recobro, el gesto inicia en extensión de cadera y rodilla y los pies en extensión dorsal y llegan a una posición de flexión, abducción y rotación externa de cadera, flexión de rodilla y flexión con eversión dorsal. Es en este movimiento donde los pies mediante la flexión de rodilla deben llevar a los glúteos, preparados para comenzar la siguiente fase.

Mariposa: surgió como variable del nado de pecho, es el 2do estilo más rápido de los estilos de competencia y es el más difícil de realizar en cuanto a demanda física y se necesita buena técnica para poder efectuarlo, el cuerpo estará sobre el pecho. Los brazos deberán ejecutar movimientos simultáneos, llevándolos al frente por fuerza del agua. En la patada, los pies deberán moverse en forma simultánea, aunque no estén al mismo nivel. El toque en la pared, en las vueltas y en la llegada, deberá ser con ambas manos a cualquier nivel, en la salida y en las vueltas podrá ejecutar una brazada y una o más patadas sumergido (Perea,2001). Conociendo como se desarrollan cada uno de los estilos en la siguiente tabla (Tabla1) se muestra las distancias que se pueden recorrer.

Tabla 1. Estilos y distancias en natación.

| Estilos/Distancias | 50 m | 100 m | 200 m | 400 m | 800 m | 1500 m |
|--------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Crol | X | X | X | X | X* | X** |
| Mariposa | X | X | X | | | |
| Braza | X | X | X | | | |
| Espalda | X | X | X | | | |
| Combinado | | | X | X | | |

*Solo pruebas de mujeres

**Prueba solo en categorías de hombres

Dentro de estas modalidades, ya sea velocidad o fondo, existen momentos determinantes de la competencia para lograr un buen rendimiento, como tener buena salida, mejorar el desliz, realizar un doble empuje, flechas fuerte y largas, virajes rápidos. Es recomendable trabajar con los diferentes aspectos relevantes para la competencia, así como: respiración, relajación, concentración, atención, distracción, que permitirán al nadador prepararse para la competencia (Muñoz y Hernández, 2002). La aportación que tiene el trabajo de un psicólogo deportivo dentro de la natación competitiva es ayudar a alcanzar un alto rendimiento y una competencia óptima, como parte fundamental de su preparación se encuentra el entrenamiento invisible entendido como la asunción de unas medidas básicas de higiene en favor del rendimiento deportivo, se lleva junto con el entrenamiento mental y el físico determinante del resultado deportivo. Las actitudes higiénicas constructivas que haga un deportista en sus periodos de sueño, reposo, entrenamiento, dieta, vestir, evacuaciones, costumbres, relaciones sexuales, etc., junto con la disposición mental positiva y la orientación específica de su entrenamiento deportivo, deben capacitarle para conseguir el máximo

rendimiento que sea capaz de obtener a cada instante, de acuerdo con sus posibilidades presente Rivera (2004) el cual aporta beneficios para el logro de sus objetivos, es importante que la preparación y trabajo para el logro de los objetivos también se debe llevar fuera del agua, acompañado por un entrenamiento psicológico (Saavedra, 2014). Cada día se nada más rápido, logrando tiempos que antes no se hubiera creído que se alcanzaría (Lucero y Bleul-Gohlke, 2006). El nadador que tiene la guía de un psicólogo deportivo en conjunto con su entrenamiento físico, tiene una gran ventaja para el logro de sus objetivos.

Tenemos que pensar la dureza del recorrido que tiene que hacer un nadador para alcanzar niveles altos de excelencia, y que sólo los más fuertes mentalmente serán capaces de alcanzar. Muchos jóvenes por carecer de esa ayuda, a pesar de poseer buenas cualidades físicas, quedarán por el camino (Dosil, 2004).

¿Cómo explicarte lo que es ir juntos, si nunca te tocó nadar en la misma serie que un amigo? ¿Cómo explicarte lo que es la soledad, si jamás nadaste solo? ¿Cómo explicarte lo que es el esfuerzo, si nunca te mataste por terminar un entrenamiento? (Laurazgz, 2009)

Habilidades Psicológicas

El deporte es un medio para desarrollar habilidades no sólo físicas, se han encontrado mejoras en el rendimiento académico y el auto-concepto (Allensworth, Lawson, Nicholson y Wyche, 1997; Goñi, y Zulaika, 2000; Guillén, García, Guillén y Sánchez, 2003) cuanto mayor es el nivel de competencia más oportunidades tienen los deportistas para adquirir y perfeccionar las habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo (Reyes Bossio et al., 2012), por su parte Cox (2003), hace referencia a las habilidades psicológicas que se desarrollan en el deporte como la motivación intrínseca, control de la ansiedad, la confianza en sí mismo, el control de la atención, la inteligencia deportiva, el control de las emociones, el control de la angustia y la conciencia general de sí mismo. El entrenamiento psicológico complementa al entrenamiento deportivo, y a lo largo de los años los entrenadores deportivos reconocen que el aporte psicológico es de gran ayuda y produce benéficos, insertando el método de trabajo en muchos deportistas y en diferentes equipos deportivos (Olmedilla, Andreu, Ortega, y Ortin, 2010). El entrenamiento psicológico es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en diferentes sesiones deportivas en donde el psicólogo deportivo debe ser guía para para el aprendizaje de estas (González y Garcés de los Fayos, 2009). Primordialmente el Psicólogo Deportivo debe estar preparado para lograr una intervención exitosa en primer lugar: 1) Debe conocer al deportista, sus características, teniendo en cuenta que todos los atletas son diferentes; b) También reconocer el deporte en sí en que el deportista compite, es decir, los aspectos técnicos, tácticos, etc.) Por último, pero no menos importante, saber en forma correcta las fases de entrenamiento y objetivos planteados por el entrenador (González, 1997). se necesita un conocimiento muy amplio sobre el deportista y la modalidad en la que compite para lograr óptimos resultados y de

esta manera poder iniciar una intervención efectiva. Al iniciar un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas es necesario, según Weinberg y Gould (2010), tomar en cuenta las tres fases por las que se integra; la “fase educativa” en la cual se busca brindar con una explicación a los atletas la importancia de las habilidades psicológicas en la mejora del rendimiento deportivo, debido a que existe poca familiaridad de sus beneficios, además para su enseñanza y aprendizaje presenta un tiempo determinado dependiendo de las diferencias individuales de los atletas (p. 256); la “fase de adquisición” donde se enseñan las técnicas y estrategias para el aprendizaje de las habilidades psicológicas, en sintonía con las necesidades específicas del atleta (p. 259); y la “fase práctica” que se compone de la memorización de las habilidades, la enseñanza de lo aprendido en función de las competencias y sus particularidades por medio de la simulación de las mismas (p. 257).

Citando a Vasconcelos (1993) explica que existen diferencias entre los nadadores profesionales y los que no lo son, es decir, diferencias psicológicas que los llevan a obtener mejores resultados. A su vez, comparte ciertas características psicológicas que estos nadadores tienen: a) Asumen la competencia de forma más relajada, debido a sus niveles de confianza, y la ausencia de los pensamientos negativos; b) Mantienen en equilibrio del yo-real y el yo-idealizado como deportista; c) Conocen y comprenden el trabajo duro que se realiza en los periodos específicos de entrenamiento; y d) Son deportistas auto-críticos, y además comprenden la retroalimentación del entrenador con el fin de evolucionar como deportista, y lograr mejores resultados. El entrenamiento psicológico es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas, estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, que el psicólogo deportivo debe favorecer el aprendizaje de estas (González y Garcés de los Fayos, 2009).

Motivación

Es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación y mantenimiento, o abandono de las actividades físico – deportivas y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (Cox, 2009) Se entiende como motivación un constructo hipotético que describe las fuerzas internas o externas que producen la iniciación dirección intensidad y persistencia de la conducta (Vallerand, 1996) y como lo define Sage (1977) es la dirección e intensidad del propio esfuerzo, definiendo dirección como la disposición del individuo con relación alguna situación, y la intensidad se refiere a la cantidad de esfuerzo que una persona pone en determinada situación.

Motivación para el logro de objetivos. Hace referencia al esfuerzo de las personas para dominar una tarea, alcanzar la excelencia, sortear obstáculos, desempeñarse mejor que otros y estar orgulloso de ejercer su talento (Murray, 1938), a esto se le llama competitividad. La motivación enfocada hacia el logro de un objetivo y la competitividad, en los pensamientos, comportamientos y sentimientos influyen en: a) Escoger una actividad (buscar competir con alguien de mayor o menor habilidad); b)

Esforzarse para cumplir las metas (frecuencia de entrenamiento); c) Intensidad del esfuerzo para lograrlo; y d) Persistencia a pesar del fracaso y la adversidad.

Es un sentimiento provocado por diferentes razones, como son las creencias, valores, intereses, miedos, y algunas fuerzas tanto internas como necesidades, intereses y las creencias; como externas, ya sea peligro o medio ambiente (Olivero, 2006).

La motivación enfocada hacia el logro de los objetivos es la tendencia a esforzarse para conseguir el éxito, persistir frente a fracasos y estar orgulloso de los logros.

Establecimiento de objetivos

Es importante en el tema del desarrollo de habilidades psicológicas determinar objetivos, es una de las técnicas más utilizadas en la Psicología del Deporte. Esta técnica surge de la psicología cognitiva y organizacional (Dosil, 2008, Moran, 2004) para poder establecer los objetivos de manera correcta y mejorar su percepción de progreso deportivo (Buceta, 1996; Locke y Lathan, 1985; Garcés de los Fayos, Jara, Ortín y Olmedilla 2003; Weinberg, 1995; Weinberg y Gould, 1996). Hay 3 factores que interactúan para determinar la motivación de una persona; los objetivos que se pueden lograr, la habilidad percibida y las conductas para lograrlo, el establecer objetivos ayuda a desarrollar motivación y es importante tomar en cuenta como se crean esos objetivos, basado en la teoría de logro de objetivos se puede examinar las metas que se pone esa persona. Orientaciones hacia el resultado, en donde el deportista se compara y su objetivo se establece para vencer a otros, compara su desempeño y victorias con las de otros deportistas. Orientación hacia la tarea, se enfoca en mejorar en relación con sus resultados anteriores, compara su propio proceso personal. Es recomendable adoptar una orientación hacia la tarea, en donde el enfoque y la comparación es propio, de esta manera se puede generar un mayor control se pueden motivar más y soportan más tiempo los fracasos.

Una aportación a la psicología del deporte para el planteamiento y logro de objetivos, lo señalan Conzemius y O'Neill (2009) en su libro, aporta el método para la formulación de objetivos SMART el cual hace referencia a un acrónimo que se definen de la siguiente manera; específicos, ser lo más detallados posible, cuidando todas las referencias y especificaciones, responde a las cuestiones “qué, cuándo, cómo, dónde, con qué, quién”; la siguiente característica es un objetivo Medible, lo que indica que el objetivo se pueda cuantificar y medir que efectivamente se han logrado, se pueden especificar con porcentajes, distancias, tiempos etc.; Alcanzables, esto nos indica que el deportista sea consciente de sus límites y sus alcances, establecer objetivos imposibles puede tener efectos negativos en este proceso, la siguiente característica es que los objetivos deben ser, Realistas, medir el alcance del potencial y hacer conciencia de los recursos para poder alcanzar el objetivo propuesto y por último deben tener un Tiempo límite, un factor muy importante para el logro del objetivo, una fecha límite indicará hasta cuándo se podrá lograr lo propuesto, este método ayuda a que los objetivos estén estructurados de tal forma que exponen claramente lo que se desea alcanzar. Para ello, es útil definir cada uno de estos y cubrir las características correspondientes.

El establecer objetivos ayuda a la deportista a centrar su atención en lo que debe hacer y a tener información objetiva de sus progresos, mejorando también su autoconfianza.

Autoconfianza

Es utilizado comúnmente en el ámbito de la actividad física y deporte, se refiere a uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que esa muy relacionado con la ejecución y con la estrategias que maneja el deportista para resolver las diferentes situaciones de su deporte. Englobando las características de la respuesta del deportista. La autoconfianza se define como la capacidad para realizar una labor con seguridad y animo gracias al conocimiento de las propias habilidades y a la actitud positiva para enfrentar circunstancias nuevas, el grado de certeza de acuerdo con las experiencias pasadas que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea (Cox,2009), esta variable se relaciona afectando positivamente a la motivación, el gasto energético, las emociones y pensamientos positivos, la habilidad para mejorar la presión y a la resistencia física.

- a) Autoconcepto: el deporte tiene una relación positiva con el auto concepto (Biddle,1995; Marsh y Redmayne,1994; Sonstroem,1984; Sonstroem, Harlow y Josephs,1994), podrían ser asociados con la percepción de un mejor estado físico, y asociados con un aumento de la autoestima.
- b) Auto- instrucciones: Las palabras que se expresan en forma de órdenes internas para acentuar la calidad de los esfuerzos durante la ejecución de las tareas deportivas se conocen con el nombre de auto-instrucciones. Los mismos constituyen estímulos verbales en lenguaje interior que provocan una movilización inmediata y eficaz de todas las disposiciones y potencialidades de rendimiento de los deportistas, en función de la ejecución exitosa de las acciones.
- c) Autoeficacia: Bandura (1997) lo define como la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción para obtener determinados logros, visto de esta manera es una forma de autoconfianza específica de alguna situación, esto se relaciona directamente con la motivación, con la confianza y el poder de producir determinado resultado.
- d) Diario Personal (Bitacora)
Incorporan al deportista de forma clasificada las acciones que se van aprendiendo, explicando en detalle por escrito como se lleva a cabo la acción concreta, cual es el objetivo que persigue (de la Torre, 2003).

Por eso es tan importante que el competidor sepa definir cuáles son los estímulos fundamentales de la tarea, incluso si estos varían a lo largo de la competencia (Simón Piqueras, 2009).

Control de afrontamiento negativo

Correspondiente al control de emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc. Es definido como el dominio sobre actividades que el individuo pone en marcha, tanto cognitivas como conductuales con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977). El cual es esencial para el éxito deportivo. Su control es esencial para el éxito deportivo, manteniéndose calmado, relajado, y concentrado para mantener mínima la energía negativa, controlando esto las situaciones difíciles se perciben como un desafío en vez de una amenaza.

a) Miedo

Un estado psíquico negativo que ocasiona pocas dificultades de aprendizaje y perfeccionamientos. Thomas Schack en su libro Niños miedosos en el deporte, el miedo a la evaluación negativa fue definida por (Watson y Friend, 1969) como aprensión ante la evaluación de los demás, la angustia a las evaluaciones negativas, la evitación de las situaciones de evaluación, y las expectativas de que otras personas evalúen negativamente a uno mismo.

b) Ansiedad

La ansiedad es considerada una emoción típica del fenómeno del estrés según (Spielberger y Guerrero 1975) quien define el estrés como “un complejo proceso psicobiológico que consiste de tres grandes elementos: estresores, percepciones, o evaluaciones de peligro (amenaza) y reacciones emocionales. El término ansiedad se refiere a un tipo de temor del que el individuo desconoce la causa. El grado de realidad de la fuente de amenaza depende, en parte del significado que la persona le atribuya. Las derrotas, permitir darle gran importancia a un evento y la competencia individual son factores situacionales que aumentan el estrés.

Control de Atención

Atención: Proceso psicológico de percepción de los estímulos del medio al que se da prioridad a aquellos aspectos más relevantes de cara a la tarea que se está llevando a cabo (Saavedra, 2014).

Concentración: focalización y mantenimiento de la atención en una tarea concreta, durante un tiempo determinado (el que demande la actividad) (Barrón, 2011).

La atención es un proceso psíquico que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objeto o actividad que se esté realizando o pensando realizar en ese momento dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención (Dosil, 2008). La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importantes para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la

competición, ya sea ésta a nivel de deportes individuales o de equipo (González, 2007). Existen diferentes focos de atención, estos son: el foco atencional “amplio” permite al deportista a que perciba diferentes acontecimientos a la misma vez, el foco atencional “estrecho”, a diferencia del primero corresponde a percibir uno o dos aspectos por vez, foco atencional “externo”, como su palabra lo representa, es la atención a los que se encuentra por fuera, y por último el foco atencional “interno”, uno de los más importantes, son los pensamientos, las motivaciones internas del deportista (Cox, 2007). Según Moreno, cuando el atleta posee una preparación física optima, y cuando las habilidades tanto técnicas como tácticas son regulares, el dominio de los focos atencionales aumenta la probabilidad de éxito (2009). Enseñarle al nadador a centrarse en los pequeños detalles de su carrera, es primordial ya que el competidor aprende a definir cuáles son los estímulos fundamentales de la tarea, incluso si estos varían a lo largo de la competencia (Simón Piqueras, 2009). Las salidas, los virajes, y las llegadas, dejando a un lado el dolor, y el cansancio, focalizando su atención en lo que realmente es importante. Y luego de la competencia, mantener dichos niveles de atención, motivación y determinación, y en muchos casos sobrellevar la angustia y la depresión por no lograr los objetivos planteados (Marzetti, 2005).

Auto-diálogo

El auto-dialogo es una de las técnicas cognitivas más usadas en psicología del deporte (Chroni, Perkios, y Theodorakis, 2007). Hackford y Schwenckmezger (1993) han definido el autohabla como “un dialogo interno en el cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, regula y cambia juicios y creencias, y se da instrucciones y refuerzo” (p. 355). El uso del auto-diálogo con el fin de aumentar el rendimiento de deportistas ha suscitado un gran interés en la comunidad científica internacional y los artículos relacionados con esta técnica han sido publicados en la mayoría de las revistas de psicología de deporte con mayor índice de impacto (Cutton y Landin, 2007; Hardy, 2006; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, y Theodorakis, 2008; Malouff y Murphy, 2006) El auto-diálogo instruccional, está enfocada a la realización de tareas que requieren precisión (Theodorakis et al., 2000), y con esto deberá ayudar a aumentar y dirigir el foco atencional (Zinsser et al., 2006).

Visualización e imágenes

Su término hace referencia al uso de la imaginación para la mejora del rendimiento (Sánchez y Lejeune, 1999). Consiste en repasar mentalmente, mediante imágenes y otras sensaciones. Es una de las técnicas psicológicas más efectivas y versátiles que tienen los deportistas para aplicar tanto en los entrenamientos como en competencias. Puede ser complementada por la planeación mental, es parte importante de las estrategias cognitivas. Es una habilidad donde el dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo se realiza mediante un proceso controlado y se produce en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente (Suinn, 1993; Sánchez y Lejeune, 1999; Hernández-Mendo, 2001) Es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosa, la habilidad de visualizar vívidamente y con detalle, es esencial

en el área del rendimiento, ya que facilita el aprendizaje y mejora las destrezas físicas, el control de las emociones, mejora la concentración, establecimiento de metas y apoyo terapéutico en la mejora de las lesiones deportivas (Hernández, 2006).

Control de Afrontamiento Positivo

El objetivo es el dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuada para enfrentarse a condiciones deportivas favorables (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972 y Suinn, 1997). EL afrontamiento positivo se puede entender como el conjunto de habilidades psicológicas y estrategias efectivas que posee un deportista para controlarse, perceptiva, cognitiva y emocionalmente ante todas las situaciones estresantes propias de la alguna competencia (familia, entrenador, público, jueces) para sobreponerse y responder con sensaciones de reto deportivo (Romero, García y Brustad, 2009). Finalmente (Lazarus y Folkman 1984) argumentan que el afrontamiento constituye un intento consciente de reducir o controlar el estrés, otros autores (Ardí et al., 1996) mantienen que las estrategias de afrontamiento pueden iniciarse con una cognición mínima.

Respiración Diafragmática

Respirar correctamente es el hábito de aprender a utilizar el diafragma de forma apropiada siendo este un músculo plano situado entre el estómago y los pulmones cuyo fin esencial es favorecer la respiración. (Hurwitz, 1981) indica que la respiración torácica parece producir incrementos en el gasto cardíaco y en la frecuencia cardíaca. La práctica de la respiración diafragmática produce los efectos de incrementar o estabilizar temperatura periférica (Fried, 1990).

Una correcta respiración, normal y automática se controla como reflejo no condicionado por el centro respiratorio situado en el encéfalo (McArdle et al., 2004; Pellizari y Tovaglieri, 2007).

Gimnasia Cerebral

Es un conjunto de ejercicios coordinados y combinados que propician y aceleran el aprendizaje, se obtienen resultados muy eficientes y de gran impacto, el ejercicio, además de mantener en forma los huesos, músculos, corazón, pulmones y demás beneficios la gimnasia cerebral activa y ayuda a utilizar todas las posibilidades y talentos, mantendrá el cuerpo y mente balanceada, los ejercicios son sencillos y fáciles, solo hay que ejecutarlos con disciplina y se verán respuestas (Ibarra, 2003).

Emociones

Uno de los objetivos de la psicología del deporte es dotar al atleta de recursos para hacer frente a demandas psicológicas derivadas de la competición y el entrenamiento a fin de que consiga aumentar su rendimiento y disfrutar más de su actividad deportiva (González, 1996) En este ámbito recae una amplia gama de habilidades, desde el

reconocimiento de las emociones de sí mismo y de otros hasta aquellas que permiten una gestión eficaz y competente de los estados emocionales en las relaciones (Pons, Harris y de Rosnay, 2004).

Inteligencia emocional

Salovey y Mayer (1990), que fueron los primeros en utilizar el término de “Inteligencia Emocional”, para explicar por qué algunas personas parecen ser más “emocionalmente competentes” que otras, siendo capaz de tomar decisiones y a hacerle frente a las adversidades de manera diferente, posteriormente Goleman (1995) define la inteligencia Emocional es la capacidad de controlar y regular los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás y usar la "emoción" o "sentir" para guiar los pensamientos y las acciones, tanto en el deporte como el vida cotidiana enfrena demandas en las que se debe toma decisiones y comprender que estas tendrán efectos que podrán ayudar o afectar los pensamientos y la manera de actuar, el desarrollo de inteligencia emocional ayuda a utilizar de manera adecuada las emociones para la solución de problemas (Mayer y Salovey, 1993).

Los estudios sobre inteligencia emocional tienen una gran trayectoria desde 1995 pero no fue hasta 2001 cuando apareció literatura de esta variable aplicada al campo del deporte, Martínez y Garcés de los Fayos (2013)

El desarrollo de inteligencia emocional ayuda al ser humano a tomar buenas decisiones en el momento adecuado, en el deporte es importante poder tener el control de ellas y aprender a conocer las sensaciones de una emoción en específica, de saber como controlarla y de que manera actuar ante la situación , algunas de las emociones que son significativas en el mundo del deporte; felicidad, estrés, ansiedad, miedo , ira euforia.

Las 6 habilidades que componen la IE según Goleman (1995) son:

- Conocimiento de las propias emociones.
- Capacidad para motivarse a sí mismo.
- Capacidad para controlar las emociones.
- Capacidad para reconocer las emociones ajenas.
- Control de las relaciones interpersonales.

La Inteligencia Emocional y el Deporte están íntimamente relacionados, hasta tal punto que muchas de las técnicas de relajación, concentración, visualización son compartidas con lo diferentes equipos deportivos. La práctica del deporte puede ayudar al desarrollo de habilidades sociales, como su creciente capacidad para jugar con otros niños y atenerse a reglas comunes. Linaza, J., y Maldonado, A. (1987).

La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Los nadadores se encuentran en constante comparación y evaluación, con la presión tanto de padres como de evaluadores y generan en los niños ciertos tipos de emociones y sentimientos (como orgullo, vergüenza, ansiedad, tristeza, temor al fracaso, miedo,

aburrimiento, desesperación, satisfacción) que influyen en la actuación. (Velásquez y Guillén 2007)

Beneficios de las Habilidades psicológicas y el control emocional en el deporte

El niño comienza a construir esferas en su vida en donde el deporte es parte fundamental y es ahí donde se presentan emociones que lo ayudan a tomar decisiones que ayudan a su fortalecimiento y desarrollo humano, si estas emociones se desconocen por el deportista pueden llegar a ser perjudicial por falta de control sobre ellas, y en los momentos críticos al momento de realizar la ejecución deportiva es posible que reduzcan su rendimiento. La actividad Física y la práctica deportiva guardan relación directa con el autoconcepto y que dicha relación es bidireccional (Balaguer y García-Merita, 1994; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004; Goñi y Zulaika, 2000) realizarla de forma regular, se considera como una de las principales maneras de mejorar la salud general, incluyendo la física, la psicológica y la emocional (Li, Lu y Wang, 2009). Investigadores atribuyen los siguientes beneficios emocionales a la realización de una Actividad Física regular: aumento de las emociones positivas y agradables (Berger y Owen, 1988; Kerr y Kuk, 2001; Sonstroem y Morgan, 1989; Turnbull y Wolfson, 2002), mejora del estado de ánimo y reducción de los efectos de la ansiedad moderada (Biddle, 2000), mayor sentimiento de felicidad (Szabo, 2003).

El deporte ayuda a la aparición de estados emocionales positivos que aumentan el bienestar psicológico del individuo, reduciendo la ansiedad o el estrés y mejorando el funcionamiento cognitivo (Etnier, Salazar, Landers, Petruzzello, Han y Nowell, 1997).

capacidad de controlar y regular los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás y usar la "emoción" o "sentir" el conocimiento para guiar los pensamientos y las acciones. Por otro lado, Bar-On (2002) la define como la capacidad de percibir, integrar, comprender y manejar las emociones que tienen que ver con la comprensión de uno mismo y de los demás, y hacer frente con más éxito a las exigencias ambientales

Las personas con alta inteligencia emocional (IE) obtienen más beneficios emocionales en la práctica deportiva (Núñez, León, González y Martín-Albo, 2011). El manejo de la IE es de gran ventaja para el ser humano, ya que al conocer sus propias emociones, saber controlarlas, podrán actuar de manera correcta en el momento correcto, tener el control de la propia motivación, reconocer las emociones en las demás personas y tener la habilidad de manejar las relaciones son 5 esferas principales que menciona Gardner para conseguir los niveles más altos de bienestar. Sin duda la inteligencia emocional no ha sido una de las prioridades de la acción educativa ni mucho menos incluidas al deporte; sin embargo, esta capacidad o habilidad está considerada como el motor del desarrollo social de los escolares, de la empatía hacia el compañero, de las manifestaciones de apoyo, de la colaboración en las tareas, etc., en definitiva, de la sensibilidad necesaria para aceptar la diversidad, Ruiz, Rodríguez, Martinek, Schilling, Durán, y Jiménez (2006), la finalidad del deporte más allá de un bienestar físico contribuye a un desarrollo emocional sano.

Muchas de las herramientas que comparten la IE y el Deporte tienen la característica principal de ser tremendamente prácticas, sobre todo de aplicación en la vida diaria

La natación no es un deporte interactivo, pero sí cooperativo en el que la solidaridad, la cohesión de grupo, el compañerismo y la aceptación del grupo permiten que el deportista se sienta seguro y cómodo dentro del grupo de entrenamiento, siendo este aspecto una fuente adicional de apoyo o de estrés para el deportista (Velásquez y Guillén, 2007).

Caracterización

EL Instituto Poblano del deporte y Juventud, crea su decreto de creación el 30 de Octubre de 2015, para el Instituto Poblano del Deporte y Juventud, como un Organismo Público con autonomía técnica y de gestión, con domicilio en el Libramiento Tehuacán S/N, Maravillas, 72220 en la Ciudad de Puebla, pudiendo, en su caso, establecer delegaciones en el interior del Estado, El INPODEJ tiene como objetivo la promoción, fomento y estímulo de las actividades en materia deportiva; así como la planeación, programación y fomento de las políticas y acciones relacionadas con desarrollo de la juventud en el Estado de Puebla. De los deportes que apoya el instituto, están los diferentes equipos de natación en el que se encuentra el Club CAM Puebla, que representa al Municipio y al estado de Puebla.

El equipo cuenta con un total de 36 nadadores. Divididos en categoría infantiles, juveniles, grupo AA y grupo A se determinó trabajar con 15 deportistas del equipo A, por su constante participación en eventos competitivos mostrando baja motivación y ansiedad previa a los eventos, buscando marca mínimas para su pase a Nacional de Natación en Julio 2018, todos ellos representan al estado de Puebla y al equipo CAM Puebla en los diferentes eventos a los que acuden.

El equipo de natación asiste de martes a domingo en un horario de 5:30 a 8:30 de M-V y de 7:00-9:40 los sábados y Domingos

Nivel de aplicación

Participantes

El presente trabajo se realizó con un grupo de 15 nadadores de los cuales son 6 hombres y 9 mujeres pertenecientes al equipo del Centro Acuático en Puebla, Puebla, el rango de edades se encuentra entre los 11 y 18 años de edad ($M = 14.47$, $DT = 2.503$) con un rango de experiencia que varía desde los 3 a 9 años ($M = 5.47$, $DT = 1.767$), solo un participante había tenido experiencia previa con un psicólogo clínico. Se realizaron 12 intervenciones de manera grupal con los 15 nadadores y de manera individual con 6 sujetos, debido a que lo solicitaron de manera particular. Los deportistas practican el deporte de manera competitiva en diferentes pruebas en curso corto y curso largo de las diferentes pruebas (Crol, Pecho, Mariposa, Dorso y Estilos), y en diferentes categorías. En la siguiente tabla se muestran las diferentes pruebas en las que los deportistas intervenidos participan.

Tabla 2. Distribución de los nadadores de Crol

| CROL | 50 m | 100 m | 200 m |
|------------|------|-------|-------|
| Nadador 2 | X | X | X |
| Nadador 3 | X | X | X |
| Nadador 5 | X | X | X |
| Nadador 6 | X | X | X |
| Nadador 7 | X | X | X |
| Nadador 8 | X | X | X |
| Nadador 10 | X | X | X |
| Nadador 14 | X | X | X |

Tabla 3. Distribución de Nadadores de Pecho

| PECHO | 50 m | 100 m | 200 m |
|------------|------|-------|-------|
| Nadador 4 | X | X | X |
| Nadador 5 | X | X | X |
| Nadador 6 | X | X | X |
| Nadador 8 | X | X | X |
| Nadador 13 | X | X | X |
| Nadador 14 | X | X | X |

Tabla 4. Distribución de Nadadores de Mariposa

| MARIPOSA | 50 m | 100 m | 200 m |
|------------|------|-------|-------|
| Nadador 1 | X | X | X |
| Nadador 2 | X | X | X |
| Nadador 3 | X | X | X |
| Nadador 4 | X | X | X |
| Nadador 9 | X | X | X |
| Nadador 12 | X | X | |
| Nadador 14 | X | X | X |
| Nadador 15 | | | |

Tabla 5. Distribución de Nadadores de Dorso

| DORSO | 50 m | 100 m | 200 m |
|------------|------|-------|-------|
| Nadador 7 | X | X | X |
| Nadador 9 | X | X | X |
| Nadador 11 | X | X | X |

Tabla 6. Distribución de nadadores de combinado

| COMBINADO | 200 m | 400m | COMBINADO | 200m | 400m |
|-----------|-------|------|------------|------|------|
| Nadador 1 | | X | Nadador 9 | | X |
| Nadador 2 | | X | Nadador 10 | X | X |
| Nadador 3 | | X | Nadador 11 | | X |
| Nadador 4 | X | X | Nadador 12 | | X |
| Nadador 5 | | X | Nadador 13 | X | X |
| Nadador 6 | X | | Nadador 14 | X | X |
| Nadador 7 | X | X | Nadador 15 | | X |
| Nadador 8 | X | | | | |

Propósitos

Propósito General: Mejorar la percepción de los atletas respecto a sus habilidades psicológicas después de la intervención con diversas estrategias relacionadas con la inteligencia emocional.

Propósito Específico:

- ✓ Conocer el perfil del deportista a través del IPED previo y posterior a la intervención.
- ✓ Proporcionar técnicas para la mejora de auto conocimiento.
- ✓ Desarrollar la empatía.
- ✓ Conocer sus emociones.
- ✓ Conocer técnicas de respiración para el control de estrés.
- ✓ Plantear objetivos con la técnica SMART.
- ✓ Enseñar a controlar las emociones previas a una competencia.
- ✓ Utilizar técnicas de autoconfianza.

Tiempo de realización

En la siguiente tabla se muestra la distribución de actividades que se llevaron a cabo a lo largo de las 4 semanas de intervención.

Las dinámicas que se llevaron a cabo con los 15 nadadores, se realizaron en un horario vespertino previo a su entrenamiento 3 veces por semana, un total de 12 sesiones de manera grupal. La mayoría de ellas se llevó a cabo en la Zona de recreación a un costado de las instalaciones de la alberca. En todas las dinámicas se pidió respetar a cada uno de los integrantes, y ser comprensivos en las situaciones que se expusieran durante la intervención, se recalca que a pesar de que la natación sea un deporte individual, el trabajo en equipo es fundamental para su desarrollo, en las sesiones, todos podían participar, y comentar detalles a resaltar, y se debía escuchar a cada deportista que estuviera aportando algo a la sesión.

Tabla 7. Diagrama de Gantt

| No | Actividades | ABRIL- MAYO | MAYO | | | | | | | | | | | | JUNIO | | | |
|------|---|----------------|------|--|--|--|-------|--|--|--|-------|--|--|--|-------|--|--|--|
| | | 30- 5 | 7-12 | | | | 14-20 | | | | 21-26 | | | | 28- 1 | | | |
| 1 | Observación y registro | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Aplicación de pruebas Psicológicas. (IPED). | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sesiones Individuales. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Entrega de resultados y diagnostico a los deportistas. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Platica con el entrenador acerca del plan de intervención. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Creación y establecimiento de objetivos. SMART | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Aplicación de dinámicas, sobre autoconfianza y autoconocimiento | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Creación de FODA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/11 | Técnica de relajación de Jacobson | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Enseñanza de técnicas de respiración y visualización | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Técnicas de autocontrol (auto-diálogo) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Conocimiento y control de las emociones | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Regulación de atención | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Competencia | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Seguimiento | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Estrategias y actividades

En este apartado se describen las estrategias utilizadas con el nombre de la técnica, su descripción y la forma general en la que fue abordada con el grupo de nadadores.

Evaluación y Diagnostico

El instrumento que se utilizó para evaluar y conocer más características del deportista y midiendo su fuerza mental fue el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED; Hernández, 2006) para la evaluación de la dureza mental. Este cuestionario lo integran siete factores autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de la atención, control visual, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal. Los ejemplos de ítems del inventario de ejecución deportiva de Hernández (2006) son “me veo más como un(a) ganador(a) que como un(a) perdedor(a)” (autoconfianza), “me enoja y me frustro durante las competencias”; (control de afrontamiento negativo), “me distraigo y pierdo mi concentración durante las competencias o partidos” (control de la atención), “antes de las competencias me visualizo a mí mismo(a) ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente” (control de visualización e imágenes); “estoy muy motivado(a) para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido” (nivel motivacional); “puedo mantener emociones positivas durante las competencias” (control de afrontamiento positivo) y “durante las competencias o partidos pienso positivamente” (control actitudinal). El cuestionario tiene una escala de respuesta tipo Likert de 1 a 5 siendo 1 *totalmente en desacuerdo* y 5 *totalmente de acuerdo*. Cabe mencionar que este instrumento en estudios recientes ha mostrado propiedades psicométricas adecuadas (Raimundi, Reigal, y Hernández-Mendo, 2016).

| PUNTUACIONES | | SIGNIFICADO |
|---------------|-------|------------------------|
| ENTRE: | 26-30 | HABILIDAD EXCELENTE |
| | 20-25 | MEJORAR Y PERFECCIONAR |
| | 19≤ | ATENCION ESPECIAL |

Se realizó el análisis estadístico de los datos obtenidos con el fin de obtener una visión del trabajo a realizar. El tipo de evaluación fue cuantitativa la cual de acuerdo a los datos analizados arrojó un diagnóstico inicial (Anexo 1) obteniendo las características y necesidades de las habilidades psicológicas de los deportistas.

La función de este paso es recolectar la información pertinente para poder aplicar las técnicas requeridas para los deportistas.

Sesiones Grupales Observación

Se realizó un análisis de observación del entrenador apoyado por el registro observacional *Coach Behavioral Assessment System* (CBAS) de Smith, Smoll y Hunt (1977), en el cual se pueden obtener datos de conductas que presenta el entrenador durante la sesión de entrenamiento y la comunicación que tiene con ellos (Anexo 2).

Sesiones individuales

Se intervino en sesiones individuales semanalmente con 6 deportistas, se realizó una entrevista semi-estructurada para obtener información pertinente sobre la persona, con el fin de hacer una intervención eficaz, analizando sus conductas, hábitos, pasatiempos, creencias, conocer sus emociones y reacciones ante ellas obteniendo información precisa a partir de ello se creó su diagnóstico inicial y posteriormente asistieron 3 sesiones individuales con cada uno. La entrevista se llevó a cabo en un lugar tranquilo (consultorio) en horarios acordados, con una distancia interpersonal cercana y buen contacto visual. Se aplicó una entrevista dirigida debido a las sesiones que se trabajó, tratando de conocer la mayor información posible. En cada una de las entrevistas se cuidó el tono de voz, el volumen, el tempo, el lenguaje no verbal, siendo asertivo en la comunicación, escucha activa, creando un ambiente de confianza con cada uno (Anexo 3).

1) FORMULACIÓN Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

En el ámbito deportivo es de gran utilidad el establecimiento de objetivos, así como en otras áreas de la vida del deportista buscando el desarrollo integral, estableciendo objetivos en diferentes esferas de su vida como: escuela, en su vida personal, familiar. (Gordillo, 1992) la formulación de ellos ayuda a dirigir la atención y los esfuerzos al trabajo en cuestión, la formulación de objetivos hace que el deportista centre su atención en la tarea y en lograr el objetivo relacionado con ella (Cox, 2008).

Para esta actividad se reunió al equipo realizando dinámica inicial; se realizó “nudos” ejercicio de gimnasia cerebral, Ibarra (2000), seguido de esto se comparte a los nadadores diferenciar entre objetivos de resultado (logros deportivos) y objetivos de ejecución (centrados en un primer momento en las sesiones de entrenamiento, incluyendo aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos).

La finalidad de esta intervención fue establecer y formular objetivos de manera correcta, buscando establecer objetivos de ejecución para su práctica durante los entrenamientos y lograr cumplirlos. El procedimiento fue el siguiente; se les indicó que hicieran parejas para comentar sus objetivos plasmado con el método objetivos SMART (Conzemius y O'Neill, 2009), ver Anexo 4. Seguido de esto ya con su Objetivo bien establecido previamente comentado y revisado, se les entregó un cuadro de foam y plumones para que escribieran su objetivo. Se les sugirió escribir un objetivo de ejecución para poder realizarlo durante los entrenamientos y de esta manera poder aplicarlo en su siguiente evento. Las características de este ejercicio fue orientar a los deportistas para buscar Objetivos que ellos mismos establecieron, que los hicieran consientes y los estuvieran practicando.

El aprendizaje de establecimiento de objetivos en el ámbito deportivo será de gran utilidad en otras áreas de la vida del deportista (escuela, personal, profesional) (Gordillo, 1992)

Respiración diafragmática

Se enseñó a realizar respiración diafragmática, el uso del diafragma Tomado de Pellizari y Tovaglieri (2007).

Se indicó colocarse en una posición cómoda, poner una mano en su estómago, para notar como crece en cada inhalación y baja en cada exhalación. Se les pidió cerrar los ojos y comenzar a respira notando como el aire entraba y llenaba su cuerpo de oxígeno llevando el aire hasta la zona abdominal, en cada inhalación aumentará el volumen de O₂ que llega a los pulmones debido al descenso de este hacia la zona abdominal, facilitando que el aire descienda hasta la parte baja de los pulmones y ocupando de forma racional todo el espacio de almacenaje de los mismos de manera progresiva, primero se llena la parte más baja de los pulmones (fase abdominal), luego la parte intermedia (fase torácica) y por último la más alta (fase clavicular) realizando una respiración total. Sentir que encada respiración correcta su mano se levantaba por el oxígeno que entraba y notar como bajaba en cada exhalación.

Se agregó a esto durante la respiración pensar en su objetivo, y ver de qué manera lo consiguieron usando sus sentidos. Se finalizó la actividad, se comentó y se compartió.

Se recomendó realizar la respiración en algún momento de tensión, o previo a una competencia.

Bitácora

Se recomienda la creación de una bitácora en el la cual registraron entrenamientos, y emociones que presentaron durante los entrenamientos, el comportamiento táctico determina algunas de las variables psicológicas más importantes del rendimiento, tales como la toma de decisiones, la atención, el tiempo de reacción, la motivación y el compromiso deportivo. Tal y como indica Buceta (1998), los deportistas deben aprender a decidir en el tiempo disponible para ello, en función de las circunstancias antecedentes que estén presentes en cada momento. La finalidad de esta actividad fue llevar el registro de sus actividades (la distancia realizada, los pensamientos presentados y las emociones que sintieron en ese momento, Anexo 5) para tener plasmada lo que han realizado y tener referente de como lo hacen y como podrían mejorarlo, y de esta manera realizar una autoevaluación.

Dinámicas de Auto-confianza

2) ESTE SOY YO (autoconocimiento)

Esta actividad es propuesta por Larry Chase (1993) en el libro Terapia Afectiva, se agregan cuestiones específicas del deporte. Se reunió al equipo y se realizó una dinámica para romper hielo llamada Jirafas y elefantes, después de esto se les indico que formaran un círculo y se les entrego, el cuestionario de “Este soy yo” (Anexo 6) y lápices para contestarlo, se les indicó la actividad la cual fue contestar las preguntas, se les brindo 10m para contestarlo, después esto, se formaron parejas para discutir los cuestionarios y se les dio 10 minutos para que compartieran sus respuestas. Se formó un círculo y cada uno de ellos presento a su compañero, de la siguiente manera: Les presento a (nombre) y 4 características más que recordaron del cuestionario. Se

realizaron modificaciones en el cuestionario, estableciendo algunas preguntas y agregando otras específicas del deporte. Para finalizar la dinámica se agradeció la confianza y se comentó lo que les gustó de la dinámica. El propósito de esta dinámica fue construir un sentimiento de confianza entre el grupo, estimulando la participación entre los miembros resaltando las características de cada integrante del equipo

3) LO QUE NO SABIA DE MI

La autoconfianza es la seguridad, fuerza y convicción que siente el ser humano para lograr determinados objetivos y superar obstáculos en la vida. La siguiente dinámica se realizó con el propósito de hacer conciencia de las virtudes que cada persona tiene, como lo perciben los demás y conocer la percepción propia comparada con la del contexto que lo rodea. Cada persona del grupo se colocó con cinta una hoja en la espalda, se les indicó ser respetuosos con todos los integrantes y cada deportista escribió en la espalda de todos sus compañeros alguna virtud, caracteriza o fortaleza que conociera de esta persona, es muy deseable que el deportista escuche expresiones que le indiquen que es competente y pueda lograr el éxito (Bandura, 1982) al final todos leyeron sus hojas y compartieron las virtudes, fortaleza y características que les escribieron. Se compartió en el grupo sus respuestas y se les pidió que comentaran lo que sintieron al ver las virtudes que sus compañeros escribieron, se finalizó la actividad con las siguientes preguntas: ¿Cuál fue la que más te gustó? ¿Conociste algo nuevo de ti? ¿Alguna de ellas no te agrada? ¿Por qué? ¿Cuál de ellas te sorprendió? Esta dinámica ayudó a reforzar las características positivas de cada uno. Y darse cuenta si es la imagen que desean transmitir. Es importante que el deportista conozca lo que las demás personas ven en ellos.

4) TECNICA DEL ARBOL

El objetivo de esta dinámica fue que el deportista trabajara con su autoconocimiento y analizara la percepción de ellos mismos, con el fin de conocerse a sí mismo, Gomez, (2007).

Se les indicó dibujar “EL ARBOL” incluyendo las raíces, tronco, follaje y frutos, cada una de las características tenían un importante significado.

Se les entregó un rota-folio a cada integrante, colores y se les dio la indicación; “dibujar un árbol que represente su VIDA”, propiciando tener un diálogo interno haciendo una comparación de “EL ARBOL” con ellos. En donde las raíces se relacionaron con lo que han aprendido a lo largo de su vida (los valores, enseñanzas que han aprendido y los acontecimientos que los hayan forjado) en el tronco, representaron las cualidades personales (paciencia, entrega, dedicación) y características (simpatía, capacidad de escuchar, atención), y para finalizar en los frutos colocaron los logros que han alcanzado a lo largo de su vida, los frutos podían ser grandes o pequeños según cada uno lo considere. (logros deportivos, personales, escolares).

Cada deportista le dio forma, textura, color, relacionándolo con su vida. Cada raíz, troco, rama, fruto debía tener un significado. Se les pidió que reflexionarán y analizarán sobre su dibujo, lo que han hecho para poder llegar a todos los logros que han obtenido, por último se compartió y comentó.

5) ANALISIS FODA

Conocer aspectos en los que son muy buenos y los consideran fortalezas dentro del deporte, descubrir aspectos en que el deportista tiene la oportunidad de mejorar su rendimiento, este análisis es una aportación de Frode y Einar, 2009 en la aplicación de Coaching Individual la cual es una estrategia eficaz para el desarrollo del liderazgo y motivación de las personas. Mejorar su autoconocimiento, control emocional y el producto de este análisis ayudo a crear su autodiálogo. La finalidad de esta actividad fue conocer sus fortalezas, debilidades, amenazas, y oportunidades para mejorar sus capacidades en el deporte. Para este análisis el procedimiento fue el siguiente. Se les entrego un formato (Anexo 7) en el cual describieron en los apartados correspondientes lo que consideraban pertinente. El formato contiene un cuadrante en donde representaron: Fortalezas (Cualidades sobresalientes en los que consideran que son muy capaces, tienen la facilidad para hacerlo, talento y están bajo su control) Debilidades; (aspectos en los que debían mejorar, o que ellos consideraban que les ha afectado al realizar su actividad y están bajo su control) en este punto podían comentar con sus compañeros alguna Fortaleza que conocían de ellos. Oportunidades (situaciones que no pueden controlar pero que benefician su rendimiento) y Amenazas (aspectos que podían afectar su rendimiento durante las competencias o en entrenamientos y que no pueden controlar) se analizó y comento.

Se recomendó tener en cuenta los aspectos del FODA para continuar trabajando con ellos y fueron puntos de oportunidad para mejora.

6) PALABRA CLAVE – CONTROL DE AFRONTAMIENTO NEGATIVO

Esta actividad, fue establecida con el objetivo de brindar herramientas prácticas a los deportistas para afrontar momentos de estrés y empezar a ser conscientes sus pensamientos que surgen en momentos de tensión. Determinaron una palabra para ayudar a controlar aquellos pensamientos. Una dinámica propuesta por Abenza, Bravo, y Olmedilla, (2006) que fue adaptada a las necesidades de los nadadores, se complementó con ayuda de técnicas de respiración y visualización. Para esta actividad se les pidió a los deportistas sentarse en un lugar cómodo y cerrar sus ojos, de esta manera realizar respiraciones profundas, ir practicando la respiración diafragmática y recordar algún momento que su mente comenzara a tener muchos pensamientos negativos o pensamientos que les causaran bajo rendimiento en alguna actividad, de manera progresiva se fueron reincorporando al momento de la sesión. Se indicó que recordaran los pensamientos que tuvieron. Se les brindo a cada uno hoja y lápiz y se enlistaron los pensamientos negativos y si tenían pensamientos positivos también los agregaron, ya escritos se analizaron y buscaron modificar los pensamientos negativos en

instrucciones, para mejorar la ejecución técnico-táctica, o indicaciones que se enfocara en la ejecución deportiva que fueran acciones que pueden controlar. Las características de los nuevos pensamientos fueron las siguientes: palabras cortas, fueron escritos en positivo y estas palabras debían contener un significado que a ellos les causara algún impacto.

Seguido de esto se les indico pensar en una Palabra CLAVE que los ayudará a detener y controlar la avalancha de pensamientos negativos que se les presenten en un momento estresante, y propiciar cambios a sus pensamientos. La Palabra debía contener un significado importante para ellos. La palabra ayudará a detener los pensamientos negativos y recordar los pensamientos positivos y las características de la ejecución de su deporte.

Por último, su palabra CLAVE se escribió en su foomie donde estaba escrito su objetivo. Se practicó durante los entrenamientos y se recomendó ponerla en práctica durante la competencia. Se enlistan las claves creadas por los nadadores (Anexo 8)

7) CAMBIA LO NEGATIVO A POSITIVO

González, Garcés de los Fayos y Ortega (2014) señalan que una elevada ansiedad se relaciona negativamente con el rendimiento deportivo, el bienestar y la salud del deportista. Las auto-instrucciones son “un dialogo interno en el cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, regula y cambia juicios y creencias, y se da instrucciones y refuerzo” Hackford y Schwenckmezger (1993).

Se realizó una dinámica la cual ayudo a los nadadores a crear sus propias auto-instrucciones, con el fin de tener un control de las situaciones que pueda causar estrés. El procedimiento fue el siguiente: se reunió al grupo en un círculo y se les pidió que revisaran su FODA (actividad realizada anteriormente), se revisaron sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, y a partir de esto el objetivo fue que realicen auto-instrucciones para mejorar la ejecución de algún ejercicio que estén haciendo de manera errónea (debilidad), o alguna situación que crean una amenaza para su rendimiento, se busca mejorar su dialogo interno con instrucciones que ayude a mejorar la ejecución. Se les pidió una explicación de manera específica de cuál es la postura física y movimientos que se debían realizar durante sus pruebas en natación. Sugerir que esta palabra (auto-instrucción) ayudara a recordar la instrucción antes pensada y en momentos de tensión se pueda recordar, siguiendo las recomendaciones de Landin (1994), Latinjak, Torregrosa y Renom (2010) mencionan que las auto-instrucciones debían de ser cortas, precisas escritas y lógicamente asociadas a la idea central y a la tarea. Realizaron frases con estas características para crear su lista con diferentes auto-instrucciones, se recomendó que también fueran escrita en positivo y podían ser en diferentes momentos durante su día: al despertar, al desayunar, antes de entrar a nadar, el momento de espera en oficialía, detrás de banco de salida, arriba del banco, en el momento de la salida, al entrar a la alberca, la flecha, posición de las manos, patada, brazada, durante la competencia, últimos metros. Preparación para el siguiente evento. Fomentando de esta manera cambiar sus Pensamientos negativos por Instrucciones.

Se revisaron sus frases y se comentaron con el grupo. Se le pidió que lo practicaran durante sus entrenamientos, y se modificaran si es necesario. Se comparten las instrucciones creadas por los nadadores (Anexo 9)

8) TECNICA DE RESPIRACIÓN Y PESNAMIENTOS

“Para que el deportista pueda regular de forma consciente y voluntaria el estado de sobre activación que podría en un momento determinado menoscabar su rendimiento deportivo” (Masconi, Correche, Rivarola, y Penna, 2007: 190)

El propósito de utilizar esta técnica, fue que los deportistas conocieran la técnica de Respiración Diafragmática y que por medio de la práctica aprendieran a activar los músculos del abdomen con el fin de regular sus niveles de activación y estrés, con el fin de que puedan regular sus emociones (Clark, Salkosky y Chalkey, citados por Labiano, 1996: p.32). se explicaron los beneficios de realizar una respiración diafragmática y después de ello se procedió a aplicarla, se pidió a los deportistas que se acostaran boca arriba una vez acostados se dio la instrucción de poner una mano en el abdomen e inhalar, haciendo notar que la mano debía elevarse si es que estaban respirando con el abdomen, después debían involucrar la parte media del tórax y los hombros, para hacer una respiración más profunda, con efectos relajantes.

Seguido de esto se completó esta técnica con el Control de pensamientos negativos:

Crear su propio auto-dialogo “*un dialogo interno en el cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, regula y cambia juicios y creencias, y se da instrucciones y refuerzo*” Hackford y Schwenckmezger (1993). Se cuestionó a los nadadores que pensamientos se presentan, en diferentes situaciones, (entrenamientos, competencias, antes de un evento, en oficialía, en el banco, si están rezagados en el *heat*, durante el evento, al terminar) si estos pensamientos son negativos se pregunto a los nadadores que instrucciones se podían hacer cuando saben que están haciendo algún ejercicio de manera errónea, se modifica la instrucción si es necesario para que sea en positivo y ayude a mejorar la ejecución. Deben elegir una palabra que sea significativa para la persona, sugerir que esta palabra (auto-dialogo) ayudara a recordar la instrucción antes pensada y en momentos de tensión se pueda recordar. Las recomendaciones de (Landin, Latinjak, Torregrosa, Renom, 1994) las auto-instrucciones habían de ser cortas, precisas y lógicamente asociadas a la idea central y a la tarea cambiando así pensamientos negativos por instrucciones (Anexo 9) se ensayó la secuencia realizando respiración diafragmática + «pensar en acción errónea-palabra clave-pensamiento alternativo» se comentó y se pidió que se practicara durante los entrenamientos.

9) TÉCNICA DE ATENCIÓN

Se inició la actividad con técnica de respiración, se les pidió a los nadadores realizar la técnica para poder lograr mejor atención y concentración. Se aplicó el Test de Rejilla de Harris y Harris (1984) (Anexo 10) el cual evalúa niveles de atención concentración e

inteligencia, para dicho test se le entrego un cuadro de 100 números, del 00 al 99, impresos en una tabla de 10 x 10, en diferente orden. El nadador tenía que marcar con una X los números en orden, comenzando desde el 00 en adelante. EL objetivo era conseguir marcar la mayor cantidad de números como le sea posible en un minuto . Se evaluaron los resultados según la siguiente tabla:

Tabla 8. Nivel de atención y concentración.

| Aciertos | Nivel de Atención y concentración |
|----------|-----------------------------------|
| 21-30 | Alto |
| 11-20 | Medio |
| 00-10 | Bajo |

Seguido del test, se realizó una segunda ronda según Hernández y Ramos (1996), recomienda realizar de diferentes maneras el test, como por ejemplo con ciertas dificultades, ruidos, y diferentes momentos dentro de un entrenamiento. De esta manera el deportista se concientiza que la atención mejora con la práctica. El test se aplicó en diferentes circunstancias: Se les socilitaran que encontraran, pares e impares, los números que contenían 1, realizaron del 99 al 00, múltiplos de 3, y cada una tenia distinta dificultad, sin embargo, si enfocaban su atención y se les pidió que utilizaran su palabra clave para ayudar a restablecer su concentración.

El objetivo fue mantener dicha atención, y conocer de qué manera pueden ayudar al control de su concentración, para mejorar sus periodos de atención.

10) TRABAJO EN EQUIPO “LA CUERDA”

Se reunió al equipo y les dio la indicación. *“todos los miembros del equipo deberán pasar por encima de la cuerda”* Esta se encontraba en una altura determinada. El objetivo fue pasar todos los compañeros del equipo sin tocar la cuerda manteniendo el contacto físico por lo menos con alguno de los integrantes del equipo. Las condiciones para pasar la cuerda fueron: ningún miembro del equipo podrá tocar la cuerda, durante el proceso deben permanecer juntos, siempre habrá contacto por lo menos con un miembro del equipo, si alguno de los deportistas toca la cuerda vuelven al inicio, para realizar la actividad se les cuestiono cuanto tiempo estimaban para pasar la cuerda, el equipo estipulo 20 minutos para realizar la actividad. Al finalizar se reunió al grupo y se compartió, ¿Qué observaron? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Cuál creen que fue el objetivo de la actividad?

11) RELAJACIÓN PROGRESIVA JACOBSON

El objetivo de utilizar esta técnica ha sido para estimular los músculos del cuerpo y sentirse relajados una noche antes de su viaje para el evento clasificatorio y dar marcas al Nacional de Natación. La técnica de relajación progresiva es del autor Edmund Jacobson (1938). Esta técnica se utilizó como complemento de la técnica de respiración

diafragmática para llegar a una mayor relajación, por lo cual, una vez concluida la enseñanza en la técnica de respiración se procedió a explicar su utilidad, la técnica brindaba beneficio para cuando se encontraran ansiosos, estresados, en momentos en que no pueden dormir, antes de un evento, o cuando su cuerpo se encontraba cansado tenso de los pensamientos o del trabajo acumulado. Seguido de esto se les indico que se recostaran boca arriba sobre su tapete solicitado y se procedió a dar las instrucciones, las cuales fueron:

Cerrar los ojos, comenzar a realizar respiración diafragmática. Concentrar la atención en el grupo muscular que se les indique. Llevaron la tensión en diferentes grupos musculares, manteniendo la tensión, se continua respirando y haciendo consiente la respiración, se comienza llevando en tensión los músculos de sus extremidades dominantes (derecha, o la más fuerte), desde los dedos de su mano hasta hombros, continúan con músculos de la cara hasta la lengua llevarla al paladar, se baja por el tronco y extremidades inferiores iniciando relajación por pierna dominante y realizarlo con su otra pierna indicando cada grupo muscular. En una sola exhalación se indica soltar de golpe todo el aire y la tensión del cuerpo. Se indicó ser consciente de la relajación de todo su cuerpo y lograr que experimenten la completa relajación de sus músculos. Se continuó con la relajación de los diferentes grupos musculares desde la punta de los pies hasta la cabeza. Relajar de golpe la musculatura que se han puesto en tensión, se les recordó en varias ocasiones prestar atención a las sensaciones que se producen. Se finalizó la relajación, continuando la respiración y activándose poco a poco.

Reflexionar acerca de la dinámica.

Las técnicas de relajación sirven para que el deportista pueda regular de forma consciente y voluntaria su respiración y la tensión y distensión.

12) PLAN DE RECONCENTRACIÓN

Es una estrategia mental sistemática para utilizar antes de la competencia y durante, la técnica contiene un plan de concentración. De esta manera los deportista llegaron más preparados, no solo para su rendimiento sino para manejar las distracciones y los eventos previstos , antes y durante la competencia (Orlick y Partington,1988) Se les entrego a los nadadores su cuadro de “plan de concentración” (Anexo 11) adaptado de acuerdo a las necesidades de los nadadores para las situaciones que podían enfrentar antes y durante la competencia, describiendo que estrategias harían ante alguna situación y se agregó una columna en donde describían las emociones que presentan en dicha actividad. Cada uno de los deportistas lleno su plan detalladamente con sus propias estrategias. Se compartieron y se comentan.

Recursos

Elementos materiales

- 20 copias de instrumento IPED (Hernández, 2007)
- Hojas blancas
- Plan semanal con las actividades a realizar
- Lápices (20) sacapuntas
- Consultorio
- Computadora
- Cuerda
- Tapetes (2)
- Tijeras
- Colores
- Goma
- Rotafolio
- Foombie de Colores
- Revistas
- Globos

Producto

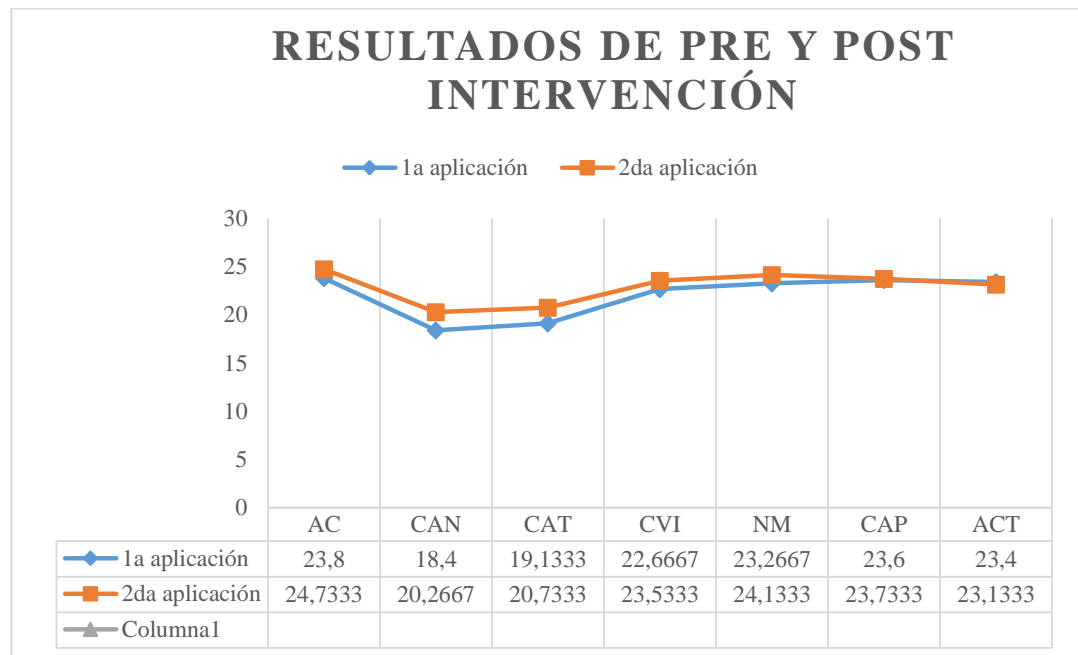
Se encontraba en primera instancia la problemática detectada por el entrenador, el cual busca el apoyo de un psicólogo deportivo para trabajar con el equipo, reconociendo baja motivación dentro de su equipo y un mal manejo de las emociones en alguno de los deportistas. Sumado a esto manifiesta que hay un estrés general previo a competencias. Las estrategias de intervención que se planearon con el equipo CAM Puebla, fueron analizadas con base a diferentes sesiones de observación apoyado con la aplicación del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Hernández, 2006), instrumento que logra evaluar de forma valida y fiable las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento, el IPED ayuda a valorar el perfil psicológico del deportista, en la Figura 1 se puede observar los parámetros de las calificaciones posibles a obtener y las puntuaciones medias de los deportistas de la pre y post intervención para conocer **las diferencias que existieron después del trabajo que se realizó con el equipo**, se muestran en la Figura 2.

El siguiente grafico (Figura 2) muestra los resultados obtenidos tanto en la evaluación inicial como en la final, medidos a través del IPED.

Figura 1. Parámetro de calificaciones y su significado

| PUNTUACIONES | SIGNIFICADO |
|---------------|------------------------------|
| ENTRE: | 26-30 HABILIDAD EXCELENTE |
| | 20-25 MEJORAR Y PERFECCIONAR |
| | 19≤ ATENCION ESPECIAL |

Figura 2. Resultados de pre y post intervención.



AC: Autoconfianza, CAN: Control de afrontamiento negativo, CAT: Control de atención, CVI: Control de visualización y las imágenes, NM: Nivel de motivación, CAP: Control de afrontamiento positivo, ACT: Control actitudinal

Se entregó al entrenador diagnóstico (Anexo 1) de los datos que se obtuvieron con la 1ª aplicación: El equipo de Natación CAM Puebla de 15 integrantes, con un rango de edad de los 11- 18 años, promediado 14.14 años y un promedio en la experiencia del grupo de 5.2 años, arrojo un promedio por debajo de 25 de los 30 puntos máximos a obtener, lo cual nos indica mejorar y perfeccionar las habilidades, con atención en la variable de control de afrontamiento negativo 18.4, correspondiente al control de emociones negativas, percibiendo las situaciones a las que se enfrentan como una amenaza. Otro aspecto significativo es la habilidad para mantener la concentración de manera continua (19.13), con dificultad para focalizar la atención en los factores más importantes para su ejecución de la habilidad deportiva (CAT). Se agrega a esto el mal hábito de pensamiento del deportista, ya que junto con las observaciones se nota una actitud desfavorable así como lo refleja el Control actitudinal con 23.4, afectando su dominio sobre predisposición para la acción, en cuanto a su control emocional, muestra perfeccionar habilidades para motivación con 23.2 , así como la focalización de la atención y en definitiva trabajar en conjunto las variables psicológicas mencionadas anteriormente, seguido de esto se realizó la intervención desarrollando las habilidades psicológicas a través de técnicas y dinámicas previamente investigadas y adaptadas para el trabajo con los nadadores con una duración de 1 mes realizando 12 sesiones grupales y con 6 deportistas en 3 sesiones individuales. Durante las intervenciones se notaron aparentes cambios en sus actitudes, así como la manifestación de confianza en el trabajo psicológico que se estaba aplicando, comentan un sentir de bienestar al realizar determinadas actividades brindando una retroalimentación al trabajo psicológico de

satisfacción. En conjunto con la aplicación del IPED del 2do tiempo se realizaron algunas preguntas a los deportistas del agrado y la funcionalidad de la intervención, algunas de sus respuestas fueron que *“me han gustado la sesiones y porque me hacen sentir más confianza en los entrenamientos y competencias”*, *“Mi palabra clave la uso todo el tiempo”*, durante la competencia y espera de la participación de los nadadores se realizó un pequeño cuestionario a los padres de familia para conocer su percepción del efecto de la intervención, consideraron en su mayoría notar diferencias en las conductas de sus hijos en cuanto a la actitud ante un evento competitivo y el manejo de afrontar alguna situación, asimismo se cuestionó al entrenador acerca de los cambios que percibió durante la intervención retroalimentando de manera objetiva mejoras en cuanto la participación y comunicación en el grupo, así como un incremento en el control ansiedad previo a una competencia.

Se realizaron análisis descriptivos para conocer los datos obtenidos en los 2 tiempos y poder hacer las comparaciones pertinentes. Como se puede mostrar en la Figura 2 existieron cambios de mejora en las variables de Control de afrontamiento negativo, Autoconfianza, variables de Autoconfianza, Control de atención, Control de visualización y las imágenes, Nivel de motivación, un ligero cambio en el Control de afrontamiento positivo y una leve disminución en el Control actitudinal. Se muestran los datos en la siguiente tabla.

Tabla 8. Descriptivos de IPED

Contraste de las evaluaciones pre y post intervención

| Variable | Tiempo 1 Media | Min. | Máx. | Desviación estándar | Tiempo 2 Media | Mín. | Máx | Desviación estándar |
|----------|-------------------|------|------|------------------------|-------------------|------|-----|------------------------|
| AC | 23.80 | 13 | 29 | 4.60 | 24.73 | 19 | 30 | 3.10 |
| CAN | 18.40 | 9 | 25 | 4.27 | 20.26 | 13 | 29 | 4.52 |
| CAT | 19.13 | 10 | 28 | 5.50 | 20.73 | 14 | 30 | 4.78 |
| CVI | 22.66 | 15 | 29 | 4.06 | 23.53 | 15 | 29 | 3.64 |
| NM | 23.26 | 18 | 27 | 2.65 | 24.13 | 19 | 29 | 3.06 |
| CAP | 23.60 | 17 | 27 | 3.41 | 23.73 | 18 | 28 | 2.89 |
| ACT | 23.40 | 16 | 29 | 3.50 | 23.13 | 18 | 28 | 2.979 |

AC: Autoconfianza, CAN: Control de afrontamiento negativo, CAT: Control de atención, CVI: Control de visualización y las imágenes, NM: Nivel de motivación, CAP: Control de afrontamiento positivo, ACT: Control actitudinal

Con el objetivo de conocer los cambios que el programa de intervención ha generado en la muestra, se realizó prueba T para dos muestras relacionadas. Como se observa en la Tabla 9, hubo cambios en las variables salvo en la variable de Control Actitudinal.

Tabla 9. Prueba de muestras emparejadas

| | Media | DT | t | Sig. (bilateral) |
|--------------|-------|------|-------|------------------|
| AC AC_T2 | -.93 | 2.86 | -1,26 | ,22 |
| CAN - CAN_T2 | -1.86 | 3.97 | -1,81 | ,09 |
| CAT - CAT_T2 | -1.6 | 3.68 | -1,68 | ,11 |
| CVI - CVI_T2 | -.86 | 4.34 | -,77 | ,45 |
| NM - NM_T2 | -.86 | 2.03 | -1,65 | ,12 |
| CAP - CAP_T2 | -.13 | 3.29 | -,15 | ,87 |
| ACT - ACT_T2 | ,26 | 2.86 | ,36 | ,72 |

Visto esto se realizó las comparaciones del pre y post intervención de cada nadador (Tabla 10 y 11) con el fin de conocer las diferencias individuales en el grupo de nadadores destacando los resultados de los nadadores que asistieron a sesiones individuales. Cada uno de ellos solicito previamente las sesiones con el objetivo de

Se puede notar diferencias importantes en los sujetos con los que se realizó intervenciones individuales, Cabe mencionar que el sujeto 6,7, 8, 9,11 y 13 recibieron 3 sesiones individuales, la primera de ellas fue una entrevista estructurada la cual brindo datos cualitativos que sirvieron para sus intervenciones posteriores. Cada uno de los sujetos muestra incrementó en diferentes variables.

Agregando a los resultados se incluye que de los 15 sujetos intervenidos al inicio solo 3 tenían marcas para el nacional de Natación, para el término de la intervención 7 de ellos obtuvieron marcas para asistir a Nacional de Natación y 7 marcas Elite.

Tabla 10. Resultados de la comparación del pre y post de la intervención por sujeto:

| Resultados de Sujetos Comparados | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | SUJETO 1 | | SUJETO 2 | | SUJETO 3 | | SUJETO 4 | | SUJETO 5 | | SUJETO 6* | | SUJETO 7* | |
| | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post |
| AC | 25 | 26 | 25 | 27 | 27 | 27 | 25 | 23 | 25 | 26 | 26 | 25 | 29 | 30 |
| CAN | 22 | 19 | 20 | 25 | 19 | 20 | 13 | 15 | 17 | 20 | 19 | 21 | 19 | 29 |
| CAT | 21 | 18 | 19 | 25 | 18 | 28 | 18 | 19 | 13 | 19 | 23 | 21 | 24 | 28 |
| CVI | 25 | 23 | 24 | 25 | 24 | 28 | 28 | 27 | 18 | 23 | 24 | 22 | 18 | 29 |
| NM | 22 | 23 | 24 | 23 | 26 | 28 | 21 | 27 | 24 | 27 | 26 | 26 | 24 | 29 |
| CAP | 25 | 23 | 23 | 27 | 17 | 24 | 22 | 20 | 25 | 23 | 25 | 26 | 26 | 28 |
| ACT | 25 | 27 | 20 | 23 | 23 | 25 | 25 | 25 | 25 | 23 | 23 | 23 | 26 | 27 |

AC: Autoconfianza, CAN: Control de afrontamiento negativo, CAT: Control de atención, CVI: Control de visualización y las imágenes, NM: Nivel de motivación, CAP: Control de afrontamiento positivo, ACT: Control actitudinal. * Deportistas que solicitaron atención

Tabla 11. Resultados de la comparación del pre y post de la intervención por sujeto:

| Resultados de Sujetos Comparados | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|------------|------|-----------|------|------------|------|-----------|------|-----------|------|
| | SUJETO 8* | | SUJETO 9* | | SUJETO 10 | | SUJETO 11* | | SUJETO 12 | | SUJETO 13* | | SUJETO 14 | | SUJETO 15 | |
| | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post | Pre | Post |
| AC | 24 | 22 | 23 | 24 | 29 | 29 | 26 | 26 | 18 | 24 | 20 | 19 | 19 | 20 | 28 | 28 |
| CAN | 18 | 18 | 17 | 18 | 27 | 27 | 13 | 18 | 18 | 22 | 14 | 17 | 18 | 23 | 24 | 25 |
| CAT | 18 | 25 | 17 | 18 | 27 | 30 | 12 | 14 | 19 | 21 | 10 | 17 | 15 | 17 | 28 | 28 |
| CVI | 24 | 23 | 20 | 25 | 26 | 18 | 29 | 26 | 19 | 21 | 15 | 15 | 25 | 25 | 22 | 24 |
| NM | 21 | 23 | 27 | 25 | 27 | 18 | 23 | 26 | 20 | 21 | 15 | 22 | 20 | 25 | 25 | 24 |
| CAP | 20 | 18 | 26 | 22 | 24 | 26 | 25 | 27 | 21 | 24 | 21 | 25 | 25 | 27 | 27 | 28 |
| ACT | 25 | 21 | 25 | 23 | 28 | 29 | 21 | 25 | 17 | 22 | 18 | 19 | 21 | 22 | 25 | 26 |

AC: Autoconfianza, CAN: Control de afrontamiento negativo, CAT: Control de atención, CVI: Control de visualización y las imágenes, NM: Nivel de motivación, CAP: Control de afrontamiento positivo, ACT: Control actitudinal. * Deportista que solicitaron atención individual.

Conclusión

Se concluye que la necesidad de intervención para el manejo de las habilidades psicológicas y el desarrollo de inteligencia emocional es necesario para los deportistas, debido a las características que conlleva un deporte de competencia, ya que es un gran complemento para su satisfacción personal y aprendizaje. El desarrollar las habilidades como autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de atención, control de visualización y las imágenes, nivel de motivación, control de afrontamiento positivo, control actitudinal son variables que buscan la integridad de la persona no sólo para mejorar en su rendimiento, sino que también brinda un crecimiento en integral.

El objetivo de este trabajo es analizar si el deporte es un medio para desarrollar habilidades y conocer los efectos que tiene un plan de intervención de habilidades psicológicas e inteligencia emocional basada en técnicas y dinámicas establecidas previamente. Los resultados obtenidos manifiestan efectos positivos de las sesiones realizadas, presentando cambios de la 1ª evaluación a la culminación de las sesiones en la mayoría de las variables, con un mayor incremento en la variable de control de afrontamiento negativo, la cual fue una de las variables en las que se puso mayor atención, aplicando actividades que mejoran el manejo en distintas situaciones y tener alternativas de solución para poder afrontarlas. Se notó una ligera disminución en el control actitudinal, esto se podría suponer por los cambios fisiológicos de la etapa que están viviendo. De este modo se sugiere una intervención de mayor tiempo buscando el cambio en las variables en las que se detecta necesidad de trabajar como control actitudinal. Recomendando alargar el trabajo e implementar sesiones para el manejo de estas variables.

Se puede concluir que el Deporte es un medio para el desarrollo de Inteligencia emocional y habilidades psicológicas forjando seres humanos más capaces e íntegros, con herramientas de cambio para su vida diaria. Esta información es de gran utilidad para los entrenadores con el objetivo que conozcan los beneficios y las mejoras que existen con la intervención de la psicología del deporte y complementada con el trabajo multidisciplinario.

Para los deportistas fue de gran utilidad para la mejora de autoconocimiento, auto-control, mejorar su auto-diálogo, conocer técnicas que ayudan a manejar sus emociones, comprender a sus compañeros de grupo buscando tener mayor empatía, conocer la manera correcta de respiración y los beneficios que tiene, plantearse objetivos de manera efectiva y controlar sus emociones para poder tener un plan de reconcentración.

Referencias

- Abenza, L., Bravo, J., y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 109-125.
- Buceta, J, M. (1998) Psicología del entrenamiento deportivo. *Revista Liberabit*, 87-89.
- Cox, R. H. (2008). Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. *Ed. Médica Panamericana*.
- Cantón Chirivella, E., y Checa Esquivá, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 171-176.
- Castañeda Buitrago, V. A., y Pardo Duran, W. Caracterización de las prácticas deportivas como propiciadoras de la formación integral (*Master's thesis, Facultad de Educación*).
- Cecchini, J. A., Montero, J., y Peña, J. V. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, 15(4). 631-637.
- Conzemius, A., y O'Neill, J. (2009). The power of SMART goals: Using goals to improve student learning. *Solution Tree Press*.
- De Prado Díez, D., y Paolantonio, M. C. (2000). Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva (Vol. 563). *Inde Publicaciones*. 8-19
- García, F. G., y Raposo, J. J. V. (2002). Psicología aplicada a la natación. *El psicólogo del deporte* (pp. 411-442). Síntesis.
- Goleman, D. (2012). Inteligencia emocional. *Kairós*
- Gómez Jaramillo, F. (2007). Creciendo en valores. *Editorial San Pablo*.
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6.
- González Hernández, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7,75-80.
- Labiano, L. M. (1996). La técnica de la respiración: Aportes psicoterapéuticos. *Salud mental*, 19(4), 31-35.

- Latinjak, A., Torregrosa, M., y Renom, J. (2010). El papel de la exigencia de la tarea en la aplicación del auto-diálogo y su efecto en tenistas de ocio. *Revista de psicología del deporte*, 19(2), 187-201.
- Linaza, J., y Maldonado, A. (1987). Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño (Vol. 4). *Anthropos Editorial*.
- Maglischo, E. W., y Schofield, D. (2009). Natación: técnica, entrenamiento y competición. *Editorial Paidotribo*.
- Meroño, L., Calderón, A., y Hastie, P. (2015). Efecto de una intervención basada en el modelo de Educación Deportiva sobre variables psicológicas en nadadores federados. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 35-46.
- Moreno, J. A., Gómez, A., y Cervelló, E. (2010). Un estudio del efecto de la cesión de autonomía en la motivación sobre las clases de educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 24, 15-27.
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M., y Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66.
- Ortín, F. J., y Olmedilla, A. (2007). La utilización de registros para la mejora del comportamiento táctico en deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 97-105
- Raimundi, M. J., Reigal, R. E., y Hernández Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211-222.
- Rivera, M. (2004). El entrenamiento invisible. *Revista apunts educación física Esports*, 15(1), 10-14
- Rodríguez, M., Cabanillas L,A (2014). Orientación educativa. *Master Tesis, Propuesta de Intervención. ITSON*
- Ruiz, L. M., Rodríguez, P., Martinek, T., Schilling, T., Durán, L. J., y Jiménez, P. (2006). El Proyecto Esfuerzo: un modelo para el desarrollo de la responsabilidad personal y social a través del deporte. *Revista de educación*, 341(6), 933-958.
- Ruiz, L. M., Rodríguez, P., Martinek, T., Schilling, T., Durán, L. J., y Jiménez, P. (2006). El Proyecto Esfuerzo: un modelo para el desarrollo de la responsabilidad personal y social a través del deporte. *Revista de educación*, 341(6), 933-958.
- Sanmartín, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, 335, 105-126.
- Saavedra Papadopoulos, L. J. (2014). Atención en los deportistas de medio y alto rendimiento de la disciplina deportiva natación en modalidad de carrera de la Liga de Natación de Antioquia, de sexo masculino y femenino, cuyas edades se encuentren entre los 16 y 30 años. Tesis profesional, Universidad de San Buenaventura seccional Medellín Facultad De Educación

- Vasconcelos Rasposo, J. (1993). Os factores psico-socio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelencia pelos atletas da elite portuguesa. Tesis Doctoral, Universidad de Tras-os-Montes y Alto Douro.
- Velásquez Velásquez, M. T., y Guillén Rojas, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 112-125.
- Calderón, L. E. M. (2017). Experiencias a través del sentir de nadadores. *Reflexión, historias de vida. PALESTRA*, (1), 57-66.

Experiencia personal de las prácticas

En mi experticia sé que el deporte es una disciplina muy noble, muchas veces justa y es un aliado en distintas ocasiones, solo hay que aprender a conocerlo y disfrutar de sus demandas, resulta impresionante estar entrenando unas 936 horas al año para estar compitiendo, escasamente, 12 minutos en total de los eventos o en el caso de otros deportes como atletismo 2 minutos 10 y termina tu evento, la competencia solo es el resultado del esfuerzo durante los entrenamientos y preparación previa, también involucra saber manejar las emociones adecuadas en los momentos adecuados y de esta manera tener una participación satisfactoria. Por esta razón considero necesario que el psicológico deportivo centre su participación de manera fundamental en lo que sucede durante los entrenamientos, sobre todo en niveles de iniciación o con nadadores jóvenes. El objetivo del deporte de Competencia es lograr un determinado nivel. Durante los días de entrenamiento puede resultar tediosa la cantidad de repeticiones y kilometraje que se realiza, sumado a esto conocer lo difícil que puede ser el recorrido que tiene que hacer un nadador para alcanzar niveles de alto rendimiento, el trabajo psicológico es de gran efecto, ya que sólo los más fuertes mentalmente podrán ser capaces de alcanzar el AR. Para los nadadores nadar es un medio donde desarrollan sus capacidades y tienen sensaciones de placer, sin embargo, hay que saber manejar las emociones para los entrenamientos ya que para algunos puede llegar a resultar un tanto hostil, o hasta cierto punto tedioso debido a que la práctica es muy repetitiva, escuchar el sonido de la respiración bajo el agua y su visión se limita a la línea del carril. Las herramientas brindadas durante las intervenciones buscan generar estrategias que ayuden a tener pensamientos que sean de complemento a sus entrenamientos y sean aplicadas en las competencias, una de estas herramientas fue la creación de su bitácora deportiva la cual fue de ayuda para el desarrollo de autoconfianza. Antes de la intervención realmente me parecía intrigante y un reto complementar el trabajo que realizaba el entrenador para fortalecer y enfocar las habilidades psicológicas que han desarrollado con el deporte y de esta manera realizarlas de manera consiente, al inicio había creado un plan en el cual se establecieron las sesiones y se determinaron las actividades, sin embargo durante ellas note que el trabajo que más demandaba el equipo era el trabajo con la variable de autoconfianza y control de afrontamiento negativo, observando que en sus entrenamientos tenían mejor rendimiento que en su desempeño en la competencia, su ejecución era mejor sin la presión de una evaluación, observado esto se buscó trabajar con el control de sus emociones con técnicas de respiración, Auto-dialogo, palabras clave. Las palabras Clave fueron creadas por los deportistas y me parecieron muy ingeniosas, con gran relevancia para los deportistas dándoles un significado, se invitó a que usaran sus palabras creadas durante sus entrenamientos, así como a lo largo de su día, manifestando que fueron de gran ayuda para el control de pensamientos y emociones negativas. Para las actividades planeadas me di a la tarea de realizar revisión bibliográfica para adecuar un buen trabajo de intervención, conocer los efectos de las técnicas y de esta manera tener la seguridad de un efecto positivo en las sesiones realizadas.

Algunas de las técnicas utilizadas no necesariamente fueron enfocadas para el deporte sino también para estimular su desarrollo emocional con el fin de conocer aspectos generales de los jóvenes favoreciendo su seguridad, autoconocimiento y control de pensamientos. Otras técnicas fueron rescatadas del Desarrollo y dirección en las Organizaciones, destacando aspectos importantes que complementan la integridad del deportista. Durante el proceso de intervención se detectaron aspectos a mejorar y se realizaban pequeñas modificaciones a las dinámicas si era necesario.

Como colaboración a las intervenciones realizadas propongo, trabajar con un manual el cual sea una guía para el apoyo del trabajo de las habilidades psicológicas y el desarrollo emocional. Dicho manual podrá contener lo siguiente: Bitácora diaria de entrenamientos en donde se describan: Gestos técnicos y tácticos aprendidos, en un pequeño apartado el kilometraje realizado y un total por semana, por mes y por cada 3 meses. Una tabla del registro de emociones durante la práctica deportiva: en un apartado se describirán cada una de las emociones básicas y representadas de manera gráfica, en esta tabla indicar situaciones que causen esa emoción y describir de qué manera se controlaron ante esa emoción o si no lo hicieron como fue su reacción, y si fue una actuación que no les convenció, describir como hubieran actuado ante la situación. En este manual se agregarían rutina de ejercicios diarios los cuales ayuden a su desarrollo emocional que se puedan realizar de manera rápida y les brinden beneficios. (ejemplo, respiración diafragmática durante 5m, visualización, pose de poder etc.) En el manual se podría agregar un calendario para registrar ejercicios de gimnasia cerebral al despertar, un registro de éxitos, para describir actuaciones que consideren exitosas durante su día, cada situación escribirlas y representaras en un ladrillo, de esta manera el cumulo de muchos de ellos ayudara construir una pared. Cada una de las actividades estarán respaldadas por evidencia científica.

Finalmente me gustaría agregar que en cada una de las sesiones se comenzaba con un ejercicio de gimnasia cerebral lo cual ayudo a ganar la atención de los deportistas y el interés por las sesiones realizadas.

Las prácticas profesionales fueron de gran impacto y aprendizaje en mi crecimiento personal, aprendiendo de cada uno de los nadadores y compartir con ellos el conocimiento aprendido a lo largo de la maestría, ver las situaciones desde otra perspectiva aplicando mi experiencia como deportista basado en mi preparación de psicología deportiva.

Anexo 1.

**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
RESORTE DE PRÁCTICAS**

**REPORTE DE RESULTADOS
NATACIÓN CAM PUEBLA**

Fecha de aplicación: 2/ Mayo / 2018

Evaluated por: Alejandra Rodríguez Machorro

Entrenador:

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de la escala IPED: Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Loerh,1986) adaptación de *Psychological Performance Inventory* (PPI), el cual cuenta con 42 ítems con una escala tipo Likert de cinco opciones (casi siempre, a menudo, a veces, rara vez, y casi nunca). Con el fin de evaluar la tenacidad o fuerza mental (“*mental toughness*”) del deportista y determinar sus puntos fuertes y débiles a nivel psicológico.

El instrumento mide cinco factores:

- **AC-Autoconfianza:**

Uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que es muy relacionado con la ejecución y con la estrategia que maneja el deportista para resolver las diferentes situaciones de su deporte. Este factor abarca las características de la respuesta del deportista. Afectando positivamente la variable motivación, al gasto energético, a las emociones y pensamientos positivos, a la capacidad atencional, a la habilidad para manejar la presión, a la resistencia física.

- **CAN- Control del Afrontamiento Negativo:**

Correspondiente al control de emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc. Su control es esencial para el éxito deportivo, manteniéndose calmado, relajado, y concentrado para mantener mínima la energía negativa, controlando esto las situaciones difíciles se perciben como un desafío en vez de una amenaza.

- **CAT- Control de Atención**

Habilidad para mantener la concentración de manera continua, focalizando la atención en los factores más importantes para su ejecución de la habilidad deportiva. Esta variable psicológica se puede definir como un proceso cognitivo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida.

- **CVI- Control de visualización e imágenes**

Estrategia del entrenamiento mental más poderosa. Habilidad para visualizar con detalle y de manera vivencial el aprendizaje y mejora de las destrezas físicas, es esencial para el rendimiento ya que facilita la práctica de estrategias de ataque y defensa, control de variables fisiológicas y psicológicas, recuerdo y control de emociones, mejora de la concentración establecimiento de metas y apoyo terapéutico en la mejora de lesiones.

- **NM-Nivel motivacional**

La intensidad en la práctica de alguna actividad, la persistencia o abandono en la tarea y en último término el rendimiento deportivo. Es el resultado de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva.

- **CAP- Control de Afrontamiento Positivo**

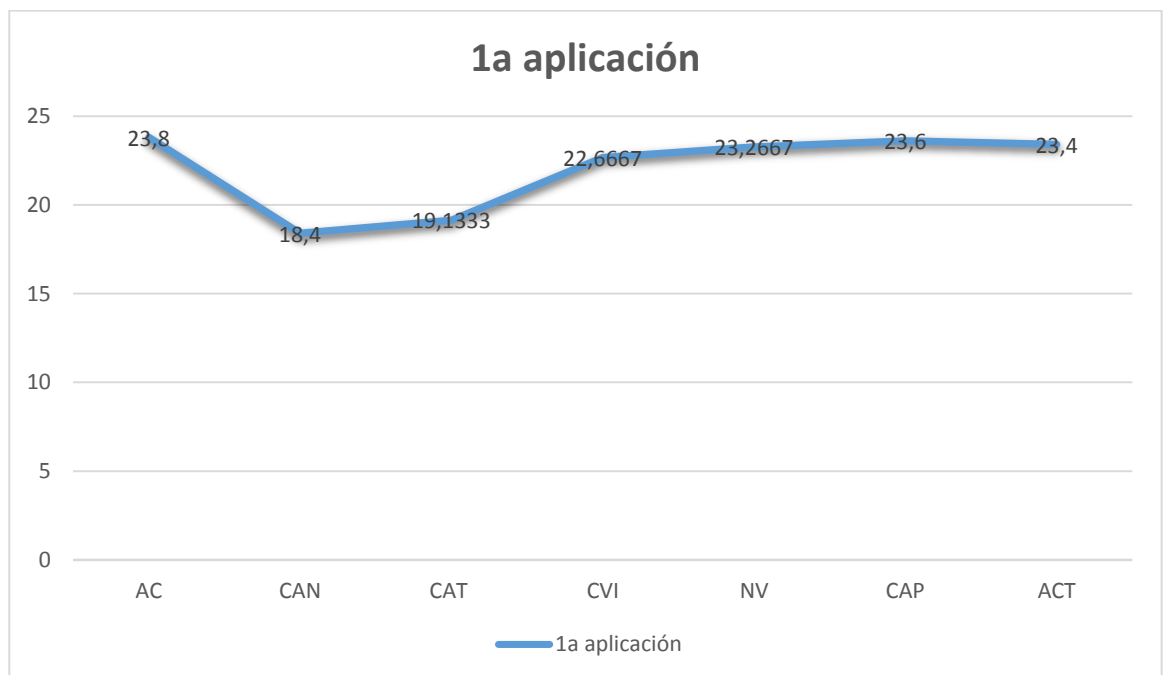
Habilidad de activación por medio de fuentes como la diversión, alegría, la determinación. Permite que el atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención.

- **ACT- Control de Actitudes**

Refleja el hábito de pensamiento del deportista. La actitud correcta afecta al control emocional, la focalización de la atención y en definitiva a todas las variables psicológicas mencionadas anteriormente.

| PUNTUACIONES | | SIGNIFICADO |
|---------------|-------|------------------------|
| ENTRE: | 26-30 | HABILIDAD EXCELENTE |
| | 20-25 | MEJORAR Y PERFECCIONAR |
| | 19≤ | ATENCION ESPECIAL |

RESULTADO GRUPAL:

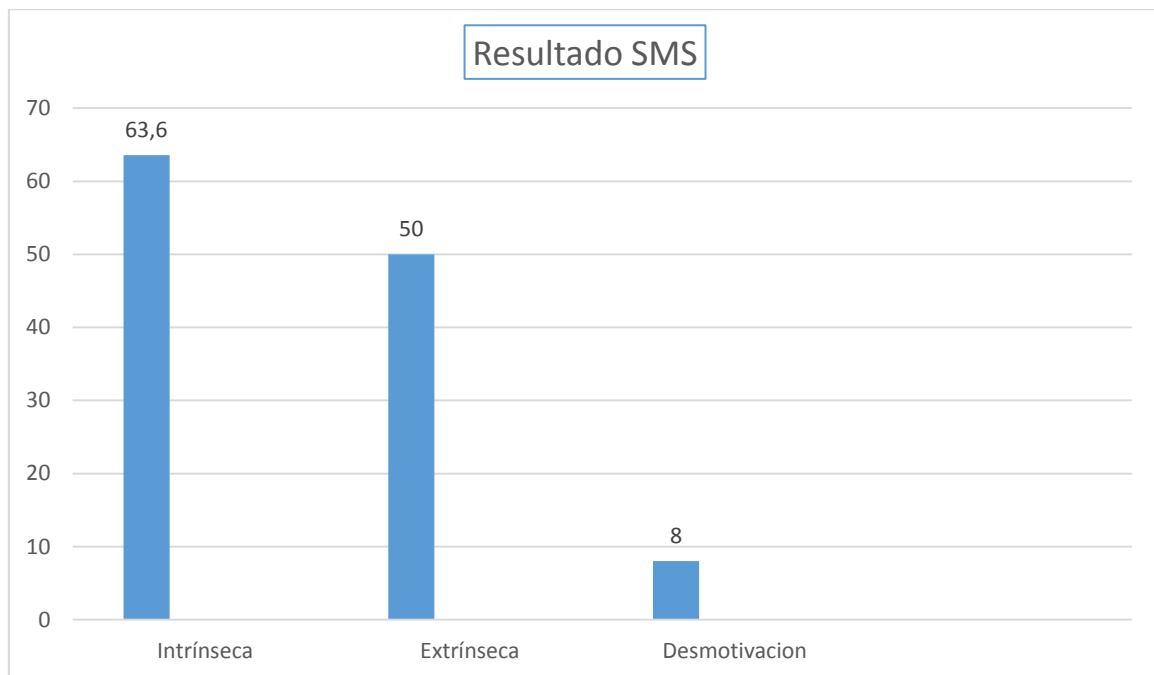


AC: Autoconfianza, CAN: Control de afrontamiento negativo, CAT: Control de atención, CVI: Control de visualización y las imágenes, NM: Nivel de motivación, CAP: Control de afrontamiento positivo, ACT: Control actitudinal

Junto con la escala SMS: *Sport Motivation Scale* (Escala de Motivación Deportiva) (Pelletier et al,1995) compuesta por 28 ítems agrupados en 7 escalas, motivación de conocimiento, de estimulación, de ejecución, de identificación, de introyección, de regulación externa y desmotivación. Para esta interpretación únicamente hacemos uso de las sumas de las diferentes escalas para obtener tres medidas: motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación.

El rango de puntuaciones oscila entre un mínimo de 12 y un máximo de 84 en motivación intrínseca y extrínseca, y entre 4 y 28 en desmotivación. Esas puntuaciones nos permiten comprobar qué tipo de motivación predomina en el deportista.

Resultados:



Diagnostico:

El equipo de Natación CAM Puebla de 15 integrantes, con un rango de edad de los 11-18 años, promediado 14.14 años y un promedio en la experiencia del grupo de 5.2 años. Se realizó la aplicación de los instrumentos IPED y SMS arrojando los siguientes resultados:

Lo que se encontró en el grupo de acuerdo a las evaluaciones, en el instrumento IPED fue un promedio por debajo de 25 de los 30 puntos máximos a obtener, lo cual nos indica mejorar y perfeccionar las habilidades, con atención en la variable de control de afrontamiento negativo, correspondiente al control de emociones negativas, percibiendo las situaciones a las que se enfrentan como una amenaza. Otro aspecto significativo es la habilidad para mantener la concentración de manera continua, sin focalizar la atención en los factores más importantes para su ejecución de la habilidad deportiva (CAT). Se agrega a esto el mal hábito de pensamiento del deportista, ya que junto con las observaciones se nota una mala actitud afectando a su control emocional, la

focalización de la atención y en definitiva a todas las variables psicológicas mencionadas anteriormente.

De acuerdo con la escala de motivación deportiva, la puntuación oscila entre un mínimo de 12 y un máximo de 84, se puede observar un puntaje mayor en su motivación de intrínseca con 63 puntos comparados con la motivación extrínseca en 50 puntos, puntos aceptables con menores niveles de regulación externa siendo este un buen resultado ya que nos indica que buscan el logro de sus metas personales, sin dejar atrás que se mueven por los elogios o por el refuerzo material que pueden recibir. Los índices obtenidos se encuentran dentro de los parámetros normales.

Anexo 2.

Instrumento CBAS
Coach Behavioral Assessment System (CBAS)
Smith, Smoll y Hunt (1977)

Observador: Alejandra Rodríguez

Entrenador: Francisco Javier

Deporte: Natación (Sesión de entrenamiento) Lugar: Polideportivo CAM Puebla

| <u>Categoría</u> | <u>Ocurrencias</u> | <u>Totales</u> |
|------------------------------|--------------------|----------------|
| Ante conductas deseables | | |
| 1. R | 111111 | 6 |
| 2. NR | 11 | 2 |
| Ante errores | | |
| 3. A | XXXXXX | 6 |
| 4. ITE | XXX | 3 |
| 5. P | XX | 2 |
| 6. ITE +P | XX | 2 |
| 7. IE | X | 1 |
| Ante conductas inadecuadas | | |
| 8. MC | XXX | 3 |
| <u>CONDUCTAS ESPONTANEAS</u> | | |
| Relacionadas con el evento | | |
| 9. ITG | XX | 2 |
| 10. AG | XXXXX | 5 |
| 11. O | XXXX | |
| Irrelevantes para el evento | | |
| 12. CG | X | 1 |

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Conductas reactivas | Conductas Espontaneas |
| R= Refuerzo | ITG= instrucción Técnica General |
| NR = No refuerzo | AG= Animo General |
| Respuesta a los errores | O= Organización |
| A= Animo ante el error | Irrelevantes para el entrenamiento. |
| ITE= Instrucción Técnica al error | CG= comunicación General |
| P= castigo | Ante conductas Inadecuadas |
| IE= Ignora el error | MC : Mantiene el Control |

Reporte:

Se puede observar que el entrenador es una persona que refuerza de manera positiva a sus nadadores, desde el momento del calentamiento, estimula a realizar los ejercicios de manera adecuada indicando la manera correcta para hacer los ejercicios. Al inicio del entrenamiento se nota el control que tiene con el equipo, algunos de los nadadores se distraen antes de entrar a la alberca y el entrenador insiste para que regrese su concentración al entrenamiento con el ultimato de realizar más series de las estimadas.

Posteriormente se observa al entrenador durante sesión de chequeos (repeticiones a un tiempo determinado) en las cuales se anima a los nadadores tratar de llegar al tiempo establecido 2 ocasiones se observó repetir la serie a todo el equipo. El entrenador les indicaba instrucciones técnicas para poder alcanzar los tiempos estimados. Así mismo, recurrió alguno de los atletas a darles indicaciones específicas para correcciones en su técnica. Cambiar de estilo para recuperarse de las series anteriores.

Se observó al equipo en general animado para lograr los objetivos, algunos de ellos se muestran con actitudes desfavorables sin deseo de alcanzar la meta establecida, durante el entrenamiento.

Anexo 3.

**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
FORMATO DE ENTREVISTA**

Nombre de PD:

Fecha:

Datos generales del nadador:

| | | | |
|---------------------------|-----|--------------------------------|--|
| Nombre: | | | |
| Edad | | Cumpleaños: | |
| Tiempo de practica | | | |
| Estilo preferente: | | Distancia: | |
| Mejor Marca : | 50m | | |
| Marca mínima N. | | | |
| Lesión: | | Tiempo de recuperación: | |
| Menstruación | | | |

Hábitos:

| | | | |
|--|----------|-----------|------|
| Días y horas de entrenamiento: horas: | | | |
| Despierto | | Duermo | |
| Tomas siesta | | Tiempo: | |
| Horarios de Comida | Desayuno | Comida | Cena |
| Dieta | | ¿Por qué? | |
| Dulces, papas, refresco, golosina: | | | |
| Ingiere suplementos: | Cuales: | | |

Escolares y otros

| | | | |
|-----------------------------|--|----------------|--|
| Nivel de estudios: | | | |
| ¿Qué te gustaría estudiar? | | | |
| Que tan exigente | | | |
| ¿A qué hora haces la tarea? | | | |
| ¿Lees? ¿Qué te gusta leer? | | En qué momento | |

Personales

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| Tiempo libre | | | |
|--------------|--|--|--|

| | | | |
|---------------------------|-------------|---------|--|
| Novio(a) | | | |
| Otra actividad deportiva | | | |
| Escuchas música | | Momento | |
| Haz consumido o consumes: | Frecuencia: | | |
| Alcohol | | | |
| Cigarro | | | |
| Marihuana | | | |
| Droga | | | |

Deportivos:

| | | | |
|---------------------|--|---------------------|--|
| Nombre profesional: | | | |
| Como iniciaste: | | | |
| Frase favorita | | Atleta que admires: | |

| PIENSA EN | Deporte | Familia | Amigos/escuela |
|-------------------------------|---------|---------|----------------|
| Tu momento más alegre | | | |
| Tu momento más triste | | | |
| ¿Qué te hace enojar? | | | |
| ¿Qué te gusta? | | | |
| ¿Qué te disgusta? | | | |
| ¿Qué te sorprende? | | | |
| ¿Qué te distrae? | | | |
| ¿Qué te da miedo? | | | |
| ¿Qué te da nervios? | | | |
| ¿Qué te relaja? | | | |
| ¿Qué es lo que más disfrutas? | | | |

¿Por qué elegiste este deporte?

¿Hasta dónde te gustaría llegar ?

RELACIÓN EQUIPO Y ENTRENADOR

- ¿Qué te gusta
- ¿Qué te molesta
- ¿Qué le cambiarías?
- ¿Con quién harías equipo?

COMPETENCIA

- ¿Realizas algún ritual?
- Frase que usas en la competencia:
- ¿Te gusta competir?

¿Qué no te gusta de las competencias?
¿Te pones nervioso(a)?
¿Qué situación te pone nervioso?

ESTRUCTURA FAMILIAR

Madre
Padre
Hermanos
Edad
¿Con quién vives?

¿Algún motivo por el que
discutes con tus papas?

Psicológico

¿Qué es lo que esperas de un
psicólogo deportivo?
¿Qué te gustaría trabajar con ayuda
de un PD?
¿Has asistido algún psicólogo o
algún psicólogo deportivo?

Anexo 4

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
PROGRAMAMA DE INTEVENCIÓN CON NADADORES
PUEBLA, PUEBLA

Nombre: _____ Fecha: _____

Palabra: _____ Prueba: _____

PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS:**TÉCNICA SMART**

eEspecíficos, Medibles, Alcanzables, Realistas y con un Tiempo limite

| Área de mi vida | Deporte | Familia/Escuela/ Persona |
|--|---------|--------------------------|
| ¿Cuál es mi objetivo?: (formularlo en positivo y en presente) | | |
| ¿Qué metas necesito para realizarlo? | | |
| ¿Qué tan cerca me encuentro? | | |
| ¿Cómo sé que me estoy acercando? | | |
| ¿Qué voy hacer día a día para cumplir mi meta? | | |
| ¿Quién va apoyarme para lograr este objetivo? | | |
| ¿Por qué sé que puedo lograrlo? | | |
| ¿Por qué deseo alcanzarlo? | | |
| ¿Hasta cuándo puedo lograrlo? | | |
| ¿Qué pasara cuando lo cumpla? | | |

Mi objetivo es:

Anexo 5

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
PROGRAMAMA DE INTEVENCIÓN CON NADADORES
PUEBLA, PUEBLA**

Creación de Bitácora:

| | | |
|--|-------------------------|-------------------------------|
| Fecha: | Lugar de entrenamiento: | Km o Tiempo: |
| Actividad: | | En que enfoqué mi atención: |
| ¿Qué mejore? Y ¿cómo lo hice? | | Calificación Física: |
| Pensamientos y emociones que presente en el entrenamiento: | | Calificación de pensamientos: |
| ¿Que puedo mejorar ? | | |

Se recomendó realizar su bitácora en una libreta pequeña y llevar su reporte diario de las actividades realizadas.

Anexo 6.

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
PROGRAMAMA DE INTEVENCIÓN CON NADADORES
PUEBLA, PUEBLA**

Éste soy yo

Nombre: _____ Estatura: _____ Estilo: _____

¿Color de cabello y de ojos?

¿Cuál es tu color Favorito?

¿Tienes mascota? ¿Nombre?

¿Cuál es tu película favorita?

Si pudieras ir a cualquier parte del mundo ¿a dónde irías?

¿Tienes hermanos o hermanas? ¿Cómo se llaman?

¿Qué edad tienen?

¿Cuál es tu comida favorita?

¿Cuál es tu canción favorita?

¿Tienes algún pasatiempo/hobby?

¿Qué te gustaría estudiar?

¿Qué viaje has hecho que te haya gustado mucho?

¿Por qué?

¿Escribe dos cosas en las cuales crees?

¿Qué es lo que más te gusta de Natación?

¿Qué sientes cuando participas en competencias?

¿Qué te gusta hacer un día antes de una competencia?

En tu día a día ...

¿Qué es lo que te pone triste?

¿Qué te hace enojar?

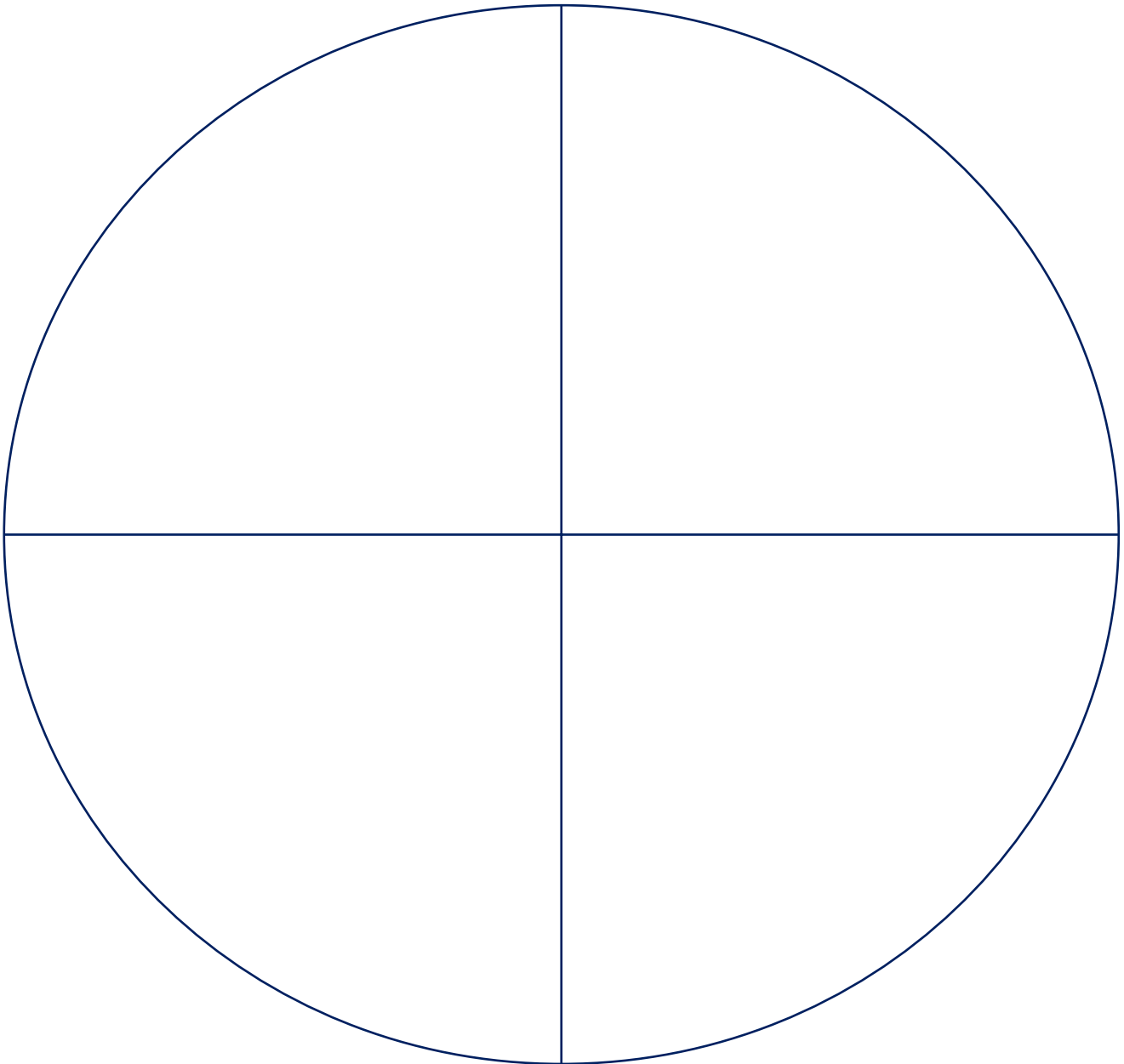
¿Qué es lo que te hace feliz?

¿Qué te da asco?

Anexo 7

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
PROGRAMAMA DE INTEVENCIÓN CON NADADORES
PUEBLA, PUEBLA
FODA

Debilidades (Controlo), Amenazas (No Controlo), Fortalezas (Controlo) y Oportunidades (No Controlo)



Anexo 8

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
PROGRAMAMA DE INTEVENCIÓN CON NADADORES
PUEBLA, PUEBLA

PALABRA CLAVE- Control de afrontamiento Negativo

Nadador 1: Jamás Rendirse

Nadador 2: Dressel (nombre de nadador)

Nadador 3: Veloz

Nadador 4: Fuerza

Nadador 5: Romper

Nadador 6: Presente

Nadador 7: Romper

Nadador 8: Hazlo

Nadador 9: Machete

Nadador 10: Descarga

Nadador 11: Jabalí

Nadador 12: Solido

Nadador 13: Dalo

Nadador 15: Poder

Anexo 9

Frases creadas por los deportistas para el trabajo de Auto – instrucción

| Al despertar | Afloje/oficialía | Detrás del banco | Salida | Durante la competencia |
|---------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Hidrátate | Respira hondo | Suéltate | Salida fuerte | Vete en medio del carril |
| Aliméntate bien | Olvídate de todos | Sal rápido del banco | Hipoxia | Respira cada 3 |
| Respira profundo | Estoy preparado (a) | Yo puedo , es por mi | Delfineo largo | Frecuencia de brazada y patada |
| Hazlo hoy | Doble Jalón | Flechas fuertes y largas | Flecha larga hasta los 14.5 metros | Buena Técnica |
| Con fuerza | Buenas flechas | Estira las piernas en la salida | Soy veloz | Mantén cabeza abajo |
| Disfruta el día | Hipoxia en la competencia | Mantén la cabeza abajo | Aguanta la flecha | Estira los brazos y piernas |
| Ama lo que haces | | Impúlsate | Salida rápida | Cierra fuerte |
| Es un buen día | sensaciones | Doble jalón fuerte | Clavado largo | Agarra agua |

Anexo 10

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
PROGRAMAMA DE INTEVENCIÓN CON NADADORES
PUEBLA, PUEBLA

Control de Atención: Test de Rejilla de Harris y Harris (1984)

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 84 | 27 | 51 | 78 | 59 | 52 | 13 | 85 | 61 | 55 |
| 28 | 60 | 92 | 04 | 97 | 90 | 31 | 57 | 29 | 33 |
| 32 | 96 | 65 | 39 | 80 | 77 | 49 | 86 | 18 | 70 |
| 76 | 87 | 71 | 95 | 98 | 81 | 01 | 46 | 88 | 00 |
| 48 | 82 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 | 42 | 62 | 34 |
| 44 | 67 | 93 | 11 | 07 | 43 | 72 | 94 | 69 | 56 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 54 | 74 | 58 | 14 | 91 | 02 |
| 06 | 68 | 99 | 75 | 26 | 15 | 41 | 66 | 20 | 40 |
| 50 | 09 | 64 | 8 | 38 | 30 | 36 | 45 | 83 | 24 |
| 03 | 73 | 21 | 23 | 16 | 37 | 25 | 19 | 12 | 63 |

Puntaje:

| Aciertos | Nivel de Atención y concentración |
|----------|--------------------------------------|
| 21-30 | Alto |
| 11-20 | Medio |
| 00-10 | Bajo |

Anexo 11

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
PROGRAMAMA DE INTEVENCIÓN CON NADADORES
PUEBLA, PUEBLA
Plan de Concentración

| Ejemplo | Situación ¿Qué está pasando? | Estrategia ¿Qué voy hacer? | Emoción ¿Qué siento? |
|---------------------------------------|---------------------------------|---|--------------------------|
| Una noche antes | No puedo dormir... | Escucho música y realizo respiraciones para relajarme | Tranquilidad y confianza |
| Por la mañana | | | |
| Al llegar s la alberca | | | |
| En oficialía | | | |
| Cuando veo a otros nadadores | | | |
| Antes del banco | | | |
| Salida | | | |
| En la flecha | | | |
| Durante el evento | | | |
| Viraje/ banderas | | | |
| Preparándome para la siguiente prueba | | | |

¿Cuál es la razón más importante por la que nadas

EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRACTICAS PROFESIONALES

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

| | |
|--------------------|------------------------------|
| Matrícula: | 1880691 |
| Nombre del Alumno: | Alejandra Rodríguez Machorro |
| Facultad: | FOD y FAPSI |
| Maestría: | Psicología del deporte |

Datos de la Empresa:

| | |
|---------------|--|
| Empresa: | Instituto Poblano del Deporte y Juventud |
| Departamento: | |

Evaluación

| | Excelente | Bueno | Regular | Malo |
|--|-----------|-------|---------|------|
| Asistencia | ✓ | | | |
| Conducta | ✓ | | | |
| Puntualidad | ✓ | | | |
| Iniciativa | ✓ | | | |
| Colaboración | ✓ | | | |
| Comunicación | ✓ | | | |
| Habilidad | ✓ | | | |
| Resultados | ✓ | | | |
| Conocimiento profesional de su Carrera | ✓ | | | |

GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Firma, Nombre y puesto del jefe inmediato
Sello de la Dependencia

INSTITUTO POBLANO DEL
DEPORTE Y JUVENTUD

Vigente a partir de: Agosto de 2017

RESUMEN AUTOBIOGRAFICO

ALEJANDRA RODRÍGUEZ MACHORRO

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas Profesionales: **EL DEPORTE COMO UN MEDIO PARA EL
DESARROLLO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES
PSICOLÓGICAS**

Campo temático: psicología del deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Puebla, Puebla. 16 de Junio de 1990

Lugar de residencia: Nuevo León

Procedencia académica: Universidad Madero Puebla

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

Mi nombre es Alejandra Rodríguez Machorro y nací en la ciudad de Puebla, Puebla el 16 de Junio de 1990 soy la mediana de 3 hermanos, mi hermana mayor es una gran abogada su nombre es Angélica y mi hermano es José Ángel y es un buen futbolista. Mis padres Angel y Paty ambos son psicólogos ellos me impulsaron a practicar desde muy pequeña el deporte de natación, a los 10 meses tenía clases para aprender a nadar y a los 6 años empecé mi experiencias en las competencias, era un deporte que me encantaba sin embargo por cuestiones de salud tuve que dejar la alberca para iniciar en el deporte de triatlón tenía 11 años y eran pocos los eventos para mi categoría así que el entrenador me llevo a conocer el deporte que he disfrutado más, el atletismo, logrando muy buenos resultados desde muy pequeña, comencé en Olimpiada nacional desde los 12 años y mi participaciones internacionales a los 15, asistí al mundial Juvenil en Marruecos 2005, a giras en Canadá y Estados Unidos obtuve 13 medallas en Olimpiada Nacional, fui de la 1ra generación del Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR) en donde estuve concentrada durante 5 años con los mejores atletas del país y fue de

gran crecimiento personal y Deportivo, durante esta etapa fui 2 veces campeona de Universiada en 2009 y 2010 en 800 y 1500. Durante 2010 estuve a la CONADE con el entrenador Tadeus Kepka (EPD) en la ciudad de México para preparación para Panamericanos Guadalajara 2011, una lesión detuvo mi desempeño y regrese a Puebla, para continuar con mis estudios de licenciatura en la UMAD, durante este periodo me recupere y fui sub Campeona Nacional en mi última Olimpiada Nacional 2012 celebrada en Puebla, obtuve mi pase al evento internacional Norteamérica, Centroamérica y el Caribe (NaCAC) siendo sede la Ciudad de Irapuato, y obtuve un buen 4to lugar. Otra lesión volvió a querer detenerme, sin embargo tome la decisión de cambiar de disciplina adentrándome a triatlón, en donde mi crecimiento y adaptación fue rápido y comencé a obtener buenos lugares ganando la serie Nacional por categorías y en la modalidad Duatlón, fui campeona Nacional en Categoría Elite en 2015. Esto me dio pase al mundial de Duatlón en Australia, durante mi preparación forme parte de la asociación de Donadores Altruistas en Puebla, y recibí el apoyo del club Exersite, mi familia y amigos para mi preparación y la posibilidad de asistir a este evento, portando con orgullo los colores de México obteniendo 4to lugar Mundial, estando en Australia decidí quedarme por un tiempo y realice mis prácticas en la ciudad de Adelaide en una asociación para el cuidado del medio ambiente aportando ideas para el desarrollo. Durante este periodo continúe entrenando en la modalidad de Atletismo. Al regresar a México me gradué en la licenciatura en Dirección y Desarrollo de Organizaciones. Me despedí del deporte de competencia por un tiempo e inicié a trabajar en el un proyecto para el desarrollo del deporte en comunidades vulnerables en el estado de México, con niños y jóvenes atletas apoyando a su desarrollo integral con plan de vida y manejo de sus emociones en el deporte, fue ahí donde me enamore de la psicología del deporte y en busca de mi superación profesional tome la decisión de estudiar la Maestría en Psicología del Deporte con beca CONACyT de esta manera mejore mis conocimientos y mi experiencia profesional, asistiendo a diferentes Congresos Nacionales, también realice una estancia académica en la Universidad Alemana de Deportes en Colonia Alemania (Deutsche Sporthochschule) con el Dr. Sylvain Laborde, asistí al Congreso Mundial de Psicología Deportiva en Sevilla 2017 y estoy culminando mis estudios. La maestría ha traído grandes aprendizajes. Durante este tiempo Dios me ha dado el mayor trofeo que puedo ganar, mi nueva familia Josué y mi hija Elah Victoria.

E-mail: armachorro16@gmail.com